ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਮੇਰੇ ਕਿਤੁ ਮੁਖਿ ਤੁਧੁ ਸਾਲਾਹੀ ॥ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣੁ ਮੇਰਾ ਕਿਛੁ ਨ ਬੀਚਾਰਿਆ ਬਖਸਿ ਲੀਆ ਖਿਨ ਮਾਹੀ ॥ ਨਉਨਿਧਿਪਾਈ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮੈ ਵਰੁ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ਮੇਰੇ ਲਾਥੇ ਜੀ ਸਗਲ ਵਿਸੂਰੇ ॥ (ਵ: ਮ: ੫

ਸਾਜਨ ਆਇ ਵੁਠੇ ਘਰ ਮਾਹੀ ॥
ਹਰਿ ਗੁਣਗਾਵਹਿਤ੍ਰਿਪਤਿਅਘਾਂਹੀ॥
ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੀ
ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ ਆਏ ॥
ਦਹਦਿਸਿ ਪੂਜ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਜਨਕੀ
ਜੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਆਪੇ ਜੋੜਿ ਵਿਛੋੜੇ
ਹਰਿ ਬਿਨਕੋ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ॥ ਸਾਜਨ

੧ਓ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਵਡਾ ਆਰਤਾ

ਅਰਥਾਤ

ਸ੍ਰੀਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਜੀਦੇ ਹਜ਼ੂਰਆਰਤੀ ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹ ਕਰਕੇ

ਜੋ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸ਼ਾਮਸਿੰਘ

ਜੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਧਰਮਸਾਲ ਆਟਾ ਮੰਡੀ (ਅਪਨੇਡੇਰੇ)ਸਾਜਾਂਨਾਲਪੜ੍ਹਿਆਪੜ੍ਹਾਯਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਭੀ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਜਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀਹੈ।ਪਰੇਮੀ ਜਨਾਂ ਦੇ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪੜ੍ਹਨ ਯਾ ਕੰਠ ਕਰਨ ਹਿਤ ਛਪਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀਨੇ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਵਿਚ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਉਤਮ ਨਿਧੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਧਰਮਸਾਲ਼ਾ ਆਟਾ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋਕੇ ੧੯੨੬ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਗੁਰਪੁਰੀ ਚਲਾਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਪੰਜਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਜੀਨੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਸਤਸੰਗ ਸੇਵਾ ਵਿਚਬੀਤੀ ਚੌਥੀ ਭੂਮਕਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਸਾਰਤੋਂ ਪਧਾਰੇ ਹਨ। ਆਪ ਜੀਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜੀਵਨ ਸ੍ਰ: ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਛਪਾਕੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਹੈ,ਪਰ ਕੋਈ ਗੁਰੂ-ਪਿਆਰਾ ਬਿਸਥਾਰ ਨਾਲਤਿਆਰ ਕਰਨਦੀ ਸੇਵਾਕਰੇ। ਪ੍ਰਾਰਥਕ—

ਦਾਸ ਪਰਤਾਪਸਿੰਘ ਪੁਸਤਕਾਂਵਾਲਾ

ਤਿਸਨ ਬੁਝੀ ਆਸ ਪੁੰਨੀ ਮਨ ਸੰਤੋਖਿ ਧ੍ਰਾਪਿ ॥ ਵਡੀ ਹੂ ਵਡਾ ਅਪਾਰ ਖਸਮੁ ਜਿਸੁਲੇਪੁਨਪੁੰਨਿਪਾਪਿ॥ਵਾ: ਗੁ ਮ: ੫

ਪਉੜੀ

ਹਉਢਾਢੀ ਵੇਕਾਰੁ ਕਾਰੈ ਲਾਇਆ॥
ਰਾਤਿ ਦਿਹੈ ਕੈ ਵਾਰ ਧੁਰਹੁ ਫੁਰਮਾਇਆ ॥
ਢਾਢੀ ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਖਸਮਿ ਬੁਲਾਇਆ ॥
ਸਚੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹਿ ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ ॥
ਸਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਆਇਆ ॥
ਗੁਰਮਤੀ ਖਾਧਾ ਰਜਿ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ਢਾਢੀ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆ।ਨਾਨਕ ਸਚੁਸਾਲਾਹਿਪੂਰਾਪਾਇਆ।੨੭।ਸੁਧੁ ਵਾ:ਮਾ:੪

ਭੂਤ* ਚੱਕਰ

*ਭਵਿੱਖਤ–ਵਰਤਮਾਨ

ਅਰਥਾਤ

ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ, ਯੋਗਾਅਭ੍ਯਾਸ



ਗੁਰੂ ੧ਓ ਸੇਵਾ



ਗੁਰਮਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਜੱਥਾ

ਸੇਵਕ [illegible] ਸਿੰਘ (ਸੇਵਾ [illegible]) ਪ੍ਰ[illegible]

ਵੱਡਾ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ !

ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ


੧ ਓ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀਕੀਫਤਹ ॥


ਯੋਗਾਭਯਾਸ, ਮਿਸਮ੍ਰੇਜ਼ਮ, ਆਕਰਖਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਦੁਤੀ ਪੁਸਤਕ

ਭੂਤ ਚੱਕਰ

ਇਸ ਵਿਚ ਵਡੀਆਂ ੨ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਕੱਢਕੇ ਮਿਸਮ੍ਰੇਜ਼ਮ ਸਿਖਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ੨ ਦਸ ਸਬਕ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਮਨੋਰਥ ਸਿਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਲਥਾਕਾਰ,
ਭਾ: ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਕਲਰਕ ਪੀ. ਐਸ. ਐਸ.



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ
ਭਾ: ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇ ਮਾਲਕ ਗੁਰਮਤ ਨੇਸ਼ਨਲ ਏਜੰਸੀ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈਸੇਵਾਂ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ॥

ਪੈਹਲੀ ਵਾਰ ੧੦੦੦ ਮੂਲ ।॥)

"ਸੁਰਸ੍ਵਤੀ ਪ੍ਰੈਸ" ਹਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ
ਪੰਡਿਤ ਬਿਹਾਰੀ ਲਾਲ ਮੈਨੇਜਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਰ
ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਛਪਿਆ





ਭੂਮਕਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਬਹੁ ਰੰਗੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਮਤਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਮਸਲੇ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਖੋ ਵਖ ਰਾਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਕਰਖਣ, ਸ਼ਕਤੀ, ਮਿਸਮ੍ਰੇਜ਼ਮ, ਯਾ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿਚ (ਭੂਤ ਵਿਦਿਆ) ਬਾਬਤ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਖਿਆਲ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਾਇੰਸ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਜਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਖਾਹਸ਼ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਵਾਕਫ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਖੰਡੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾ ਫਸਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਬਜਾਏ ਲਾਭ ਉਠਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਬ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਮ ਯੋਗਾਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਦ ਮਨ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਵਲ

ਨਾ ਦੌੜੇ ਤਾਂ ਸਭ ਮੱਤਲਬ ਸਿਧ ਹੋ ਗਿਆ।
ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਵਸਤੂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਰੂਹ ਹੈ, ਤੇ ਇਸੇ ਦਵਾਰਾ ਸਭ ਕੰਮ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਇਕ ਤੀਵੀਂ, ਮਰਦ, ਬਾਲ, ਬੁੱਢੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅਨਭਵ ਕੋਈ ੨ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਦ ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਹੱਟ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਸੋਹਬਤਾਂ ਅਥਵਾ ਨਿਸਫੱਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਲੀ ੨ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਡੇ ੨ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪੈਗੰਬਰ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਮਹਾਤਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆਮ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਰੋਗੀ ਨਿਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ,

ਜੋ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ,ਉਸ ਉਤੇ ਮਹਾਤਮਾਂ ਯਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਭਲਾ ਆਦਮੀ ਬਣਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹੋ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਹੈ,ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ॥ ਅਕਾਲੀਆਂ ਦੀ ਜਿਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਗੁਰਦੁਆਰਾਂ ਵਿਚ ਮਹੰਤਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਗੁਰੂ ਕੇ ਬਾਗ ਦਾ ਮੋਰਚਾ, ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਕਿਹਾ ਨਜਿੱਠਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। "ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ" ਜੋ ਆਪ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਭੇਦ ਹੈ ਜੋ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਕੰਮ ਲੈ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ੨੩ ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਘਟ ਉਮਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਡਰਪੋਕ

ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਇਸ਼ਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਾਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਵਿਦਿਆ ਸਿਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਾਂ ਰਹੇ, ਸ਼ਰਾਬ, ਗੰਡਾ, ਮਾਸ ਆਦਿਕ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਖੁਰਾਕ ਥੋੜੀ ਤੇ ਸਾਦੀ ਖਾਵੇ, ਤੇ ਵਡੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਤੋਂਬਿਨਾਂਸਗੋਂਨਰਕਾਂਦਾਭਾਗੀਭੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਬੀਮਾਰਾਂਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਾਏ ਅਨਜਾਣ ਆਦਮੀਆਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਦਯਾਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਥਵਾ ਚੋਰੀ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬੁਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭੈੜੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਣ

ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੇ, ਥੋੜਾ ਬੋਲੇ, ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜੇ ਝਗੜੇ ਨਾ, ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸੱਚ ਬੋਲੇ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਹੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਸਾਫ ਰਖੇ, ਆਪਣੇ ਨਿਤਨੇਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੱਲ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਕਰੇ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਧਾਰੇ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਰਖੇ, ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਸ਼ੇਖੀ ਕਰਕੇ ਅਖ ਨ ਮਿਲਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਲਾਂਭਾ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲ ਬੁਧੀ ਬਖਸ਼ਣ ਤਾਂਕੇ ਉਹ ਮੁਲਕ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ।

ਸਤੰਬਰ ਸੰ: ੧੯੨੩ { ਦਾਸ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦ੍ਰ ਸਿੰਘ
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ



ਭੂਤ ਚੱਕੂ

ਮਿਸਮੇਰਿਜ਼ਮ ਦੀ ਪੋਥੀ

(੧)

ਅਖਾਂ ਦਾ ਸਬਕ

ਅਖਾਂ ਦਾ ਸਬਕ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ ਪੈਹਲਾ ਸਬਕ ਹੈ, ਤੇ ਇਸੇ ਦਵਾਰਾ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪਾਕੇ ਕੰਮ ਕਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਸਿਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤ੍ਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤ੍ਰੀਕੇ ਜੋ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਇਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ:—

(੧) ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ੧। ਫੁੱਟ ਲੰਬਾ ਪੌਣਾ ਫੁਟ ਚੌੜਾ ਲੈਕੇ ਉਸਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਇਕ ਰੁਪੈ ਜਿਨਾਂ ਕਾਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਨਾਉ, ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਅਜੇਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਗਾਉ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਿਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਉਚਾ ਰਹੇ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ

ਅਜੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁਲ ਅਥਵਾ ਅਤਰ ਕੋਲ ਹੋਵੇ, ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰਕੇ ਉਸ ਟਿਕੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ, ਆਪ ਉਸ ਟਿਕੀ ਅਥਵਾ ਕੰਧ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਫੁਟ ਉਰਾਂ ਬੈਠੋ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਨਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਲੈਕੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਕਢੋ, ਇਹ ਅਮਲ (ਨਾਸਾ ਦਵਾਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਹੀ ਪਕਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ) ਜਾਰੀ ਰਖੋ ਤੇ ਕਾਲੀ ਟਿਕੀ ਵਲ ਅੱਖ ਝੱਮਕਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਕਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਥੱਕ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰੋ, ਜਦ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਉਸ ਕਾਲੀ ਟਿਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਚੱਕ੍ਰ ਜੋ ਬੜਾ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇਜ਼ ਭੌਂਦਾ ਦਿਸਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਹੌਲੀ ੨ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਲੀ

ਟਿਕੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ, ਜਦ
ਮਹੀਨੇ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਰੌਸ਼ਨੀ
ਫਿਰਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਾਰੀ ਕਾਲੀ ਟਿਕੀ
ਚਾਨਣੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਇਹ
ਸਬਕ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਮਖਨ ਝੱਸੋ ਤੇ
ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸੁਰਮਾ ਪਾਵੋ॥

ਤਜਰਬਾ—ਜਦ ਸਬਕ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਇਸਦਾ ਤਜਰਬਾ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰੋ, ਇਕ ਕੌੜੇ
ਤੇਲ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਕੇ ਉਸ ਵਲ ਨਜ਼ਰ
ਟਿਕਾਵੋ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹੋ ਖਿਆਲ ਰਖੋ
ਕਿ ਇਹ ਦੀਵਾ ਬੁਝ ਜਾਵੇ, ਪੰਜ ਸਤ ਦਿਨਾਂ
ਦੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਦੀਵਾ
ਬੁਝ ਜਾਵੇਗਾ॥

ਦੂਜਾ ਤਜਰਬਾ—ਇਕ ਕੀੜੀ ਦੇ ਆਲੇ
ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ
ਵਾਹਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ ਤੇ ਦਿੱਲ

ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਇਹ ਸਬਕ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹੋਰ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵੋਗੇ ।

ਹੋਰ ਤ੍ਰੀਕੇ !

(੧) ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਜਾਵੋ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚੀ ਚੋਟੀ ਨੂੰ ਕਈ ਕਈ ਮਿੰਟ ਤਕਿਆ ਕਰੋ । (੨) ਸਵੇਰੇ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਸੇ ਉਸ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ । (੩) ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ । (੪) ਤੜਕੇ ਹੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਟਿਕੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ ।

ਦੂਜਾ ਸਬਕ—ਹਥਾਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕਰਤਬ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰ੍ਹਾਂ (ਗੰਡਾਂ) ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾਸ (Pass) ਕਹਿਣਾ

ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਝਾੜਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਪਾਸ
ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:-(੧) ਛੋਟੇ ਅਥਵਾ ਮਕਾਮੀ
ਪਾਸ ਉਹ ਪਾਸ ਜੇਹੜੇ ਕੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ
ਖਾਸ ਹਿਸੇ ਤੇ ਉਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਲਦੀ ੨
ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਸ
ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਹੋਏ ਵਖ
ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਝੱਟਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਕਿਉਂ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮਲ ਨੂੰ (ਪਾਸ ਕਰਨ
ਵਾਲੇ ਨੂੰ) ਨ ਲਗ ਜਾਵੇ।

(੨) ਲੰਮੇ ਪਾਸ-ਸਿਰ ਥੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ (ਜਿਸਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ) ਉਤੇ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਵਣ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਦਿਸੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਾਸ ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਵਜੂਦ ਨਾਲ ਛੂਹਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

(੩) ਉਲਟੇ ਪਾਸ-ਜ਼ਾਤੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ (ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ)

ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸੂਰਤ (ਹੋਸ਼) ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਵਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਕੁਝ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਠੀ ਹੋਈ ਤੇ ਦਸੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਖੋ ਵਖ ਆਕੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੇਠਲੀ ਵਲ ਵਿੰਗੀਆਂ ਚਹਿਣਾ ਮਗਰੋਂ ਤੱਖਤਾ, ਫਟਾ, ਤਕੀਆ, ਮੇਜ਼, ਮੰਜੀ, ਜਾਂ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਉਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੜੀ ੨ ਸਜੇ ਤੋਂ ਖਬੇ ਅਤੇ ਖਬੇ ਤੋਂ ਸਜੇ ਕਰੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣ ਪਰ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਲਗਣ।

ਹਦਾਇਤ—ਪਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਹੜੀ ਢਿੱਲ ਪਵੇ ਉਤਨੇ ਤੱਕ ਮੁਠੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਬੰਦ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਗੋ ਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ ਜਿਹਾ ਕਿ

ਇਕ ਪਾਸ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜਦ ਆਪਣੀਆਂ
ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਣ ਲਗੋ
ਜਿਥੋਂ ਕੇ ਦੂਜਾ ਪਾਸ ਆਰੰਭ (ਸ਼ੁਰੂ) ਕਰਨ
ਹੈ ਤ੍ਹਾਂ ਅਧੀਆਂ ਮੁਠਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੋ, ਪਰ ਇਸ
ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ
ਲਗਣ ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹਥ ਦੀ
ਤਲੀ ਨਾਲ ਲਗਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦ ਇਕ
ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦੂਜਾ ਪਾਸ ਆਰੰਭੋ
(ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ) ਤਾਂ ਝੱਟ ਖੋਲ੍ਹ ਲੋ, ਪਾਸ ਸਦਾ
ਦੋਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਅਮਲ—ਇਕ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ
ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਤਕੀਏ ਨੂੰ ਉਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖੋ ਅਤੇ
ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਉਸ ਤੇ ਅਧਾ ਘੰਟਾ
ਪਾਸਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ
ਇਸਤੋਂ ਵਧੀਕ ਵੀ, ਕਿਓਂਕੇ ਜਿਨੀ ਵਧੀਕ ਮਸ਼ਕ
ਕਰੋਗੇ, ਉਨੇ ਹੀ ਪਕੇ ਮਿਜ਼ਮੂਸਟ (ਮਿਸਮੈਰਿਜ਼ਮ
ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ) ਬਣੋਗੇ, ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਤਾਂ ਪੰਦ੍ਹਾਂ
ਵੀਹ ਪਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲਹੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਲਗਦੀ

ਹੈ,ਪਰ ਰੋਜ਼ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਪਾਸਕਰਨ ਵੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਅਮਲ–ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਉਤੇ ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਮੰਤਵ (ਇਰਾਦਾ) ਰਖੋ ਕੇ ਇਸ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਸੁਵਾ ਦੇਣਾ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ)।

ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬੇ

(੧) ਦੇਖੋ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਝਰਨਾਟ ਤੇ ਸੁੰਨਸਨੀ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਯਾਂ ਨਹੀਂ!

(੨) ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਜੇ ਹਥ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੇ ਖਬੇ ਹਥ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਮਲੂੰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(੩) ਰੇਸ਼ਮ (ਪੱਟ) ਦੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਇਕ ਇੰਚ ਕਟਕੇ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਪਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਲ ਖਿਚੋ, ਜੇਕਰ ਖਿਚਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ

ਦੂਜਾ ਸਬਕ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਤੀਜਾ ਸਬਕ-ਦਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ਜਬਾਤ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗੁਸਾ, ਡਰ, ਧਮਕੀ ਆਦਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਬੇ ਆਰਾਮੀ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਕਿਧਰੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਕੇ ਹਦੋਂ ਵਧ ਮਸ਼ਕ ਨ ਕਰ ਬੈਹਣਾ, ਇਹ ਤ੍ਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਸਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਕੇ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰ ਲੈਣੀ, ਭਾਵੇਂ ਬੈਠੋ ਭਾਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਸਿਧੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਦੀ ਵਲ ਅਕੜਾਈ ਰਖੋ, ਅਪਣੀ ਨਾ ਭੀ (ਧੁੰਨੀ) ਥੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਅਪਣੇ ਫਿਫਰਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਫੁਲਾਓ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਨ ਫੁਲਾਓ, ਦੋ ਸੈਕੰਡ ਤਕ ਸਾਹ

ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦਿਓ, ਏਹ ਅਮਲ ਤ੍ਰੈ ਸੈਕੰਡਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਲੌ, ਅਤੇ ਇਕ ਵਕਤ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵੇਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਕ ਨ ਕਰਨਾ।

ਅਮਲ ਨੰਬ੍ਰ ੧—ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਨੱਕ ਥਾਣੀ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿਚੋ, ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਫਿਫਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਭਰ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋੜੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਉਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੌਲੀ ੨ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ।

ਨੋਟ—ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਜੇਹੜੀ ਹਵਾ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਚਾਲਾਕ ਬਣਾਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਾਹਰ ਆਵਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਓਹ ਦਿਸਣ ਵਿਚ ਗਰਮ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਠੰਢਾ

ਅਸਰ ਰਖਣ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆ ੨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬ੍ਰ ੨—ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਆਪਣਿਆਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਆਸਨ ਜਮਾਓ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਸਿਧੀ ਕਰਕੇ ਇਸਤਰਾਂ ਬੈਠੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਹਵਾ ਤੋਂ ਉਕਾ ਹੀ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ ਜਿਹਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਸ਼ਕ ਵਾਂਗ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਜਦ ਅੰਦਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ੨ ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਪਰ ਏਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਇਤਨੀ ਹੀ ਦੇਰੀ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੀ ਲਗੇ, ਜਦ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕ ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਅਧਾ ਮਿੰਟ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ

ਇਕ ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਅਮਲ ਨੂੰ ਹੋ ਗਿਆ ਸਮਝੋ ॥

ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬੇ

(੧) ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਸਲੇਟ ਦੇ ਟੋਟੇ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਸੁਟੋ, ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਸਲੇਟ ਉਪਰ ਪਵੇਗਾ।

(੨) ਫਲਾਲੈਣ ਕਪੜੇ ਦਾ ਇਕ ਟੋਟਾ ਲੈਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਉਸ ਤੇ ਸੁਟੋ ਦਿਲਦੇ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਕੋਈ ਇਸ ਟੋਟੇ ਨੂੰ ਵੇਖੇਗਾ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ, ਸਤ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਸਬਕ ਪੂਰਾ ਹੋਇਆ ਸਮਝੋ।



ਚੌਥਾ ਸਬਕ ਮਤਾਸਰ ਕਰਨਾ
(ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਣਾ)

ਇਹ ਗਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਕੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਏਹੀ ਸਬਬ ਹੈ ਕੇ ਕੁਦਰ ਨੇ ਜਿਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਅਪ ਅੰਦਰ ਸਮਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਤ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਸਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋੜ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਰਖਣ ਤੇ ਵੀ ਖ਼ਾਲ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ, ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਰਿਆ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਖੋ ਵ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿ ਇਹ ਕੁਵਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਨਿਕਲੇਗ ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋਏ ਹੋਏ ਵਾਲ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦ ਕੰਘੀ ਵਾਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਦ

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਨਿਕੇ ੨ ਟੋਟਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜੇਹੜੇ
ਕੇ ਪੇਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਜ਼ ਉਤੇ ਰਖੇ ਗਏ ਸਨ
ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੋਟੇ ਆਪਨੇ
ਆਪ ਉਸ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ
ਜਿਚਰ ਤੋੜੀਂ ਉਸਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਨ ਸਮਾ ਲੈਣ, ਨਾਲੋਂ ਨਹੀਂ
ਡਿਗਣਗੇ

ਡਾਕਟ੍ਰ ਗੇ੍ਰੰਗੋਰੀ ਮਿਸਮਰਿਸਟ(ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ
ਦੇ ਜਾਣਨਵਾਲਾ)ਜਿਸਨੂੰ ਅਜ ਕਲ ਇੰਗਲਿਸ-
ਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀਦਾਜਾਦੂਗਰ ਮੰਨਿਆਂ
ਜਾਦਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਸਤਾਦ ਕੋਲੋਂ
ਤਾਰੀਫ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਈਜਾਦ
ਦੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ
ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਲ ਮਲੂਮ
ਕੀਤੀ,ਜਿਸ ਥੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਅਤੇ
ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਏਹ ਸਿੱਟਾ
ਕਢਿਆ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦੇ ਹਾਲ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਲੂਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ

ਹਨ, ਮਾਮੂਲ (ਜਿਸਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ) ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ (ਦਿਲ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਨਾ) ਬਣਾਕੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਵਾਲ ਉਸਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਕੇ ਜਿਸ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਏਹ ਵਾਲ ਹਨ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਸੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਕੀ ਹੈ, ਮਾਮੂਲ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ, ਕਿ ਏਹ ਇਕ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ ਵੀਹ ਵਰ੍ਹੇ ਤੇ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਹੈ, ਗਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਵਡੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੈ ਤੇ ਹਮ-ਜੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸਨੂੰ ਬੜੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਇਸ ਦਾ ਚਾਲ ਚਲਣ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਪੁਛਿਆ ਏਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੋਯਾ ਪਰ ਤੂੰ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਦਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਮਿਸਨਿਪਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਐਦ. ਡੀ. ਹਡਸਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਭਣੇਂਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਡ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਵਾਲ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕੀਤੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੇ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੇਹੜੀ ਨਵੀਂ ਤ੍ਰਕੀਬ ਈਜ਼ਾਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦ ਕਿ ਇਸਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲੀ ਅੰਤਵ ਅਤੇ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਯਾ ਕਰਨਗੇ, ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਨ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਅਥਵਾ ਆਕਾ ਨੌਕਰ ਦੀ ਤਬੀਅਤਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹਾਕਮ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਮੁਜਰਮ ਦੇ ਕਸੂਰ ਦਾ ਹਾਲ ਪਤਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਈਜ਼ਾਦ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਗੁਣ ਬੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇ ਉਹ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਸੀਯਤਾਂ (ਗੁਣ ਔਗੁਣ) ਸਮਾਈਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਸਿਰਦੇ ਕੁਝ

ਵਾਲ ਮੁੰਨ ਕੇ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੁੰਨੋ ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੋਂ ਦੇ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਸਨ ਪਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਕੇ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਵਾਲ ਬੱਧੇ ਗਏ ਸੀ, ਉਥੇ ਦਰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਤਾ ਦਰਦ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਾਲ ਬੱਧੇ ਗਏ ਸੀ ਉਥੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਣ ਲਗੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਖਾਸੀਅਤ (ਗੁਣ ਵਸਫ) ਨੂੰ ਕਢ ਦਿਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਵਕਤ ਹੀ ਬੇਕਾਰ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਟਾ ਕੁਝ ਨ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਾਤੀ ਖਾਸੀਅਤ ਕਢਣ ਦਾ ਅਮਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ

ਨੂੰ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਖੋ ਮਗਰੋਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਦਬ ਦਿਓ ਪਰ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਨ ਪਹੁੰਚੇ, ਸਤ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਢ ਲੋ ਅਤੇ ਸਬੂਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ ਚਾਂਜ ਕਰੋ, ਦੇਖੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਹੈਵਾਨੀ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਓਹ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹਨ।

ਗੁਣ—ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਨਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਗ੍ਰੇਂਗਰੀ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਜਾਣਕੇ ਨਜੂਮੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਸਨੂੰ ਕਮਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਮੁਲਾ ਨੌਕਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਜ਼ੀ

ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਦੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੇਸਬਰਾ ਬਣਾਕੇ ਕਾਠ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਵਾਂਗੂ ਨਚਾਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੁਰਾਦ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪਕਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਵੇਰੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਲਾਹੌਰ ਦੀਆਂ ਕਬਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਦੂਗਰ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮੇਲ ਹੋਯਾ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਾਤੀ (ਕੀਤੇ ਹੋਏ) ਤਜਰਬੇ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ (ਖ਼ਾਹਿਸ਼) ਚਾਹ ਦਾ ਅਮਲ ਕਦੀ ਬਿਰਥਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ॥ ਜਿਹਾ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਾਇਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈਃ-

ਦਿਲਦਾਰ ਦਾ ਦਿਲ ਹੋ ਲਾਖ ਪੱਥਰ,
ਔਰ ਹੋ ਵੋਹ ਹਜ਼ਾਰ ਜੀ ਕਾ ਕਟੱਰ।
ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਉਸੇ ਕਰਾਰ ਆਏ,
ਆਏ ਔਰ ਲਾਖ ਬਾਰ ਆਏ ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਅਮਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਭ੍ਰਾਵਾਂ

ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ

{ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰੇਨ ਦਾ ਢੰਗ
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ }

ਜਦ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਾਤੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਅਸਰ ਪਾਂਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅੱਖਾਂ ਹਥ ਅਤੇ ਦਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨਜ਼ੀਰ ਲਾਕੇ ਵੇਖਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਾਸ ਕਰਨਾ,ਅਤੇ ਦਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਨਾ ਹੈ,ਦਿੱਲ ਵਿਚ ਪਕਾ ਇਰਾਦਾ ਰਖੇ ਕੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਏਹ ਵਾਲ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਛੋਹਣਗੇ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ,ਇਥੇ ਤਕਕੇ ਓਹ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ,ਅਮਲ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਦਿਲ ਚਾਹੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਬ੍ਰਦਾਰੀ

ਜਦ ਅਸਰ ਭਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਮ

ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਪਕਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ,ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਤੀਜਾ ਹਥ ਨ ਲਾਵੇ,ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਖੋ.ਕਿਓਂ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅਸਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਬੀਮਾਰ ਆਪ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ.ਕੇ ਉਹ ਚਮੜੇ ਨਾਲ ਛੂੰਦੇ ਰੈਹਣ,ਅਤੇ ਉਪਰ ਉਹ ਹੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਪੜਾ ਲਪੇਟ ਦੇਵੇ,ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਰੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਗ਼ਲਾਂ(ਕੱਛ) ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਵੇ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਿਸ਼ਰੀ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ

ਸਜੇ ਹਥ ਚੀ ਤਲੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਡਲੀ ਰਖੋ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਛੋਹ ਕੇ ਅਸਰ ਪੁਚਾਓ, ਫਿਰ ਤਿਨ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਤਕ ਹੋਲੀ ੨ ਫੂਕਾਂ ਵੀ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ ਕਰੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਉਸਦੇ ਵਿਚ ਜਮਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

(ਫਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ)

ਉਪਰਲੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿਚ ਅ.ਸਰ ਭਰੋ,ਇਸ ਥੋਂ ਏਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿਸੇ ਤੇ ਪੱਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਏਹ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅ.ਸਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਕਪੜਾ ਨਵਾ ਤੇ ਕੋਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ।

ਲੌਂਗਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ

ਦੋ ਜਾ ਤਿੰਨ ਲੌਂਗ ਲੈਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਕੜ ਰਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾ-ਤੀਸ ਭਰੋ ਕੁਝ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਅਖੀਆਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਵੀ ਭਰੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ ਯਾ ਰੇਸ਼ਮੀ ਰੁਮਾਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਧਰ ਦਿਓ ਜਦ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਸੀਹਤ ਕਰੋ, ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਹਥ ਲਾਣਦੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਲਏ ।

ਵਸੀ ਕਰਨ ਖਤ ਨੂੰ ਅਸੁਦਾਰ ਕਰਨਾ

ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਕਲਮ ਦਵਾਤ ਕਾਗਜ਼ ਆਦਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਖੋ ਜਦ ਸਵੇਰੇ ਉਠੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮੰਜੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ੨ ਹੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਹਥ ਵਿਚ ਲੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉਤੇ ਇਹ (•) ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਹੜੀ ਕਾਲੀ ਬਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ। ਦਿਲ ਵਿਚ ਏਹ ਖਿਆਲ ਜੰਮਿਆ ਰਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਿੰਦੀ ਵਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਅਖਾਂ ਥਾਣੀ ਹੋਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ਦੇ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਜੇਹੜਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਹੈ ਏਹ ਮੇਰੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨ ਨਿਕਲਣ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰਾਂ

ਕਿਸੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਕਾਲਿਆਂ ੨ ਬਦਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਝੱਟ ਪੱਟ ਬਿਜਲੀ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਚਮ- ਕੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਇਸ ਬਿੰਦੀ ਉਪਰ ਪਵੇਗੀ ਮੇਰੀ ਬਿਜਲੀ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਸੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਾੜੀ ੨ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਿਹਾ ਬਨਾਏਗੀ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਨਕਾਰ ਨ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੀ ਗਲ ਮੰਨਣੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਮੇਰੀ ਮੁਠੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ, "ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਵੇਖੋ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬਿੰਦੀ ਤੇ ਹੌਲੀ ੨ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੋੜੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਭਰਕੇ ਉਹੀ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ ਜਦ ਕਿ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਮਿੰਟ ਬੀਤ ਜਾਣ ਫਿਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਖਿਆਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਲਿਆਓ" ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ

ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਯਾਂ ਇਕ ੨ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੱਛੀਬਿਨਪਾਣੀਵਾਂਗ ਤੜਫਾਏਗਾ ਸੂਰਜਬਜਾਏ ਚੜ੍ਹਦੇ (ਪੂਰਬ) ਦੇ ਲੈਂਹਦੇ (ਪੱਛਮ) ਵਲਦੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਰਫ ਗਲਨਾ ਅਤੇ ਅਗ ਬਲਨਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ,ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕੇ ਜਿਸ ਮਤਲਬ (ਭਾਵ) ਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਫਲਾਣੇ ਨੂੰ ਖਤ ਲਿਖਣ ਲਗਾ ਹਾਂ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਮੇਰੀ ਗਲ ਨੂੰ ਮੰਨੇਗਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਨੇਗਾ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਜੇਹੜੀ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਅਤੇ ਜਾਦੂ ਦਾ ਅਸਰ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇਗੀ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਬੇਸਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਮੇਰੀ ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਏਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਬੀ ਪੈਹਲੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤਕ

ਜਮਾਈ ਰਖੋ ਉਸੀਤਰਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਜਦ ਇਸ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ
ਕਰੋ,ਲਿਖਾਈਦਾਤ੍ਰੀਕਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਐਡਾਕਰੜਾ ਹੋਵੇ,
ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕੇ ਉਸਤੋਂ ਨਿਮ੍ਰਤਾ
ਪਰਗਟ ਹੋਵੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ੋਰ ਪਾਕੇ ਲਿਖੋ
ਲਿਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਹਰ ਗਲ ਦੇ ਮੁਕਣ ਤੇ
ਅਪਣੇ ਦਿਲੀ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਫਿਰਾਓ,
ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ, ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ
ਜਿਸਦਾ ਲਗਾਓ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ,ਤੇ ਅਖਾਂ
ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਠਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ
ਇਕ ੨ ਅਖਰ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸਬਕ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ
ਅੰਦਰਲੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ
ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ
ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ
ਏਹ ਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕੇ

ਏਹ ਬੀਮਾਰੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਬੇ ਹਥ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਜੇ ਹਥ ਨਾਲ, ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਬਜਾਏ ਘਟਣ ਦੇ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਮਿਟੀ ਯਾਂ ਕਚ ਦਾ ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਲੌ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੰਢਿਆ ਤਕ ਭਰ ਲੌ, ਅਤੇ ਖਬੇ ਹਥ ਦੀ ਤੱਲੀ ਤੇ ਰਖਕੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ੨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣ, ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ ਲਗਣ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਈ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਏਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇਰਾਦਾ ਕਰੋ, ਕੇ ਜੋ ਕੋਈ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਏ, ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਆਵੇ। ਅਤੇ

ਇਸ਼ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੋ ਦਿਨ ਤਕ ਰਹੇ ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਦਿਲਦੇ ਪਕੇ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਲੈਹਰ ਉਠੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਹੋਲੀ ੨ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਜਾਓ, ਜਦ ਪੰਦਰਾਂਕੁ ਮਿੰਟ ਬੀਤ ਜਾਣ, ਮਗਰੋਂ ਦਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪ ਪੀ ਲਓ, ਯਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਦਿਓ ਪਰ ਜਿੱਚਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਪਿਆਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਰਖੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਅਸਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਖੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਕ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਦਿਸੇਗਾ ਓਹ ਏਹ ਕੇ ਆਮਲ ਨੂੰ ਇਤਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਆਵੇਗਾ,ਅਤੇ ਏਹ ਬੁਖਾਰ ਅਜੇਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਉਲਟੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ,ਉਤਰੇਗਾ ਤਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਉਤ੍ਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੋਟ

ਪਾਣੀ ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਪੀਵੋ,ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ, ਕੋਈ ਡਰ ਵਾਲੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਉਲਟਾ ਪਾਣੀ ਕਿਸਨੂੰ ਕੈਂਹਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਆਏ, ਤਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੱਟ ਉਲਟਾ ਪਾਣੀ ਬਣਾਕੇ ਦੂਰ ਕਰ ਲੋ, ਉਲਟੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਤਨਾ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਉਲਟੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਜਾਏ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਰ ਕਢਣ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਆਦਮੀ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਵੇ ਝੱਟ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜੈਸੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕੰਨ ਦਰਦ, ਅੱਖ ਦਰਦ ਛਾਤੀ

ਦਰਦ, ਲੱਕ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ,ਠੂੰਹੇਂ,ਯਾ ਡੇਮੂੰ ਦੇ ਕਟਣ ਦਾ ਦਰਦ ਸਰਸਾਮ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਹਿੱਚਕੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਆਦਿਕ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰੀ ਲਗੇਗੀ, ਇਹ ਆਮਲ (ਅਮਲ ਕਰਨ) ਦੇ ਈਰਾਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਪਰ ਹੈ, ਆਮਲ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਹਰ ਹਾਲਤ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪੈਹਲੀ ਵੇਰੀ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਹਰਾਰਤ (ਭੱਖ) ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਲਗੇਗਾ ॥

ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ

ਇਲਾਜ ਨੰਬਰ ੩

ਸਿਰ ਦਰਦ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਯਾ ਹਰਾਰਤ (ਗਰਮੀ) ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਯਾ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਇਲਾਜ

ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲੰਘ ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਹੇਠ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਪਕੀ ਤਰਾਂ ਆਖ ਦਿਓ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੁ ਕਹੇ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਆਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਆਵੇਗੀ, ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਰਖ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੈਨੂੰ ਆਖਾਂ ਓਹੀ ਕਰਦੇ ਜਾਉ, ਤੇਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਪਿਛੇ ਖੜੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅਪਨੇ ਹਥ ਨਾਲ ਕਦੇ ਉਸਦੀ ਖੋਪਰੀ ਅਤੇ ਕਨਪਟੀਆਂ (ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਮਲੋ (ਝਸੋ) ਤੇ ਕਦੇ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਉਪਰ ਰਖਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਹਟਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ੨ ਪਰ ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ

ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੱਥੇ ਉਪਰੋਂਦੀ ਸਿਰ ਦੇ ਉਤੇ ਇਸ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਅਤੇ ਕਨ-ਪਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦਬ ਪੈਂਦੀ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਜਦ ਹਥ ਸਿਰ ਤੋ ਅਡ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਮਥੇ ਉਪਰੋਂ ਲੈਕੇ ਪਿਛੇ ਤੀਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਏਹ ਪਾਸ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਭੀ ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਓ ਤੇਰਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋਇਆ, ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਦੁਖ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਹੁਣ ਤੂੰ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਇਆਂ ਕਦੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਖੋਪਰੀ ਨੂੰ ਮਲਦੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਨੋਟ

ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਕੁਰਸੀ ਉਪ੍ਰ ਬਠਾਯਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ

ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬਣਾਏ, ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲਵੀ ਬੰਨ੍ਹੇ, ਕੇ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਛਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦਾ ਸਿਟਾ ਏਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਜੇਹੜੀਆਂ ਤਣੀਆਂ (ਖਿਚੀਆਂ)ਹੋਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਓਹ ਢਿਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੋ ਗਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋਗੇ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸਨੂੰ ਸਚੇ ਦਿੱਲ ਨਾਲ ਮਨੇਗਾ, ਇਥੋਂ ਤਕਕੇ ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਬੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਇਲਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਫਰਕ ਹੈ ਕੇ ਪੈਹਲੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਗੁਰਦੇ ਤੇ।

ਦੰਦ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੪

ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਏਹ ਗਲਾਂ ਹੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦੰਦ ਯਾ ਦਾੜ੍ਹ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਹਥ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਹਥ ਨੂੰ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋੜੀ ਰਖੀ ਰਖੋ, ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਕੰਨ ਤੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਫਲਾਲੈਣ ਯਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਪੜੇ ਦਾ ਟੋਟਾ ਤੈਹ ਕਰਕੇ (ਲੱਪਕੇ) ਰਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਹਥ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਦਬਾ ਲਵੋ, ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਹਥ ਉਸਦੇ ਸਿਰਤੇ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਹਥ ਨਾਲ ਉਸ ਫਲਾ ਲੈਣ ਯਾ ਕਪੜੇ ਦਾ ਉਪਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦਬਾ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਲਟੇ ਟੋਟੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰਦ ਨਾਲ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰੋ ਇਥੋਂ ਤਕਕੇ ਫੂਕਾਂਦੀ ਗਰਮੀ

ਫਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚੋਂ ਹੋਕੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿ
ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਉਸ ਫਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਟੋਟੇ
ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਹਟਾ ਲੌ, ਕਿਓਂ ਕੇ ਦਰਦ ਦੂਰ
ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਹ ਫੁਲ ਜਾਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਮਲ ਨੰਬ੍ਰ ੫

ਏਹ ਤਿਨੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਯਾ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਯਾ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਹਲਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਠਾ ਕੇ ਯੋਗ ਗਲਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਉਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ (ਨੀਂਦ) ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਤਬੀਅਤ ਅਸਰ ਪੈਣ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਏ। ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਦੇ ਉਤੇ ਜੋ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ

ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਪਨਾ ਹਥ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਖੀ ਰਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ ਯਾ ਛੇ ਵੇਰੀ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਕੇ ਮਾਨੋ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਹੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਨਜ਼ਰ ਨ ਠੈਹਰਨੇ ਅਤੇ ਘਟ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਅਮਲ ਨੰਬ੍ਰ ੬

ਬੀਮਾਰ ਉਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਕੇ ਉਸਨੂੰ ਏਹ ਆਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਦੇਖ ਹੁਣ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਘਾਬਰੇਗੀ, ਤੈਨੂੰ ਹੁਣ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਹੁਣ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੁਣ

ਤੈਨੂੰ ਪੈਹਲੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਦਿਸਣ ਲਗੇਗਾ
ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਉਤੇ ਪਾਸ
ਕਰੋ ਫਿਰ ਅਖਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ੨ ਨਾਲ ਫੂਕ
ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋ
ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਾਫ ਦਿਸਣ
ਲਗੇਗਾ, ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਜਮ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ
ਤੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
ਨ ਰਹੇਗੀ, ਜਦ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਕਹਿਣੇ ਉਪ੍ ਅਖਾਂ
ਖੋਹਲਕੇ ਦੇਖੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਨਾਲੋਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਦਿਸਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਉਪਰ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਠੈਹਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦ
ਤੁਸੀਂ ਏਹ ਅਮਲ ਕਰ ਲਓ, ਤਾਂ ਇਕ ਦੋ
ਤਿੰਨ ਕਹੋ, ਤੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ ਫਿਰ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ
ਕਹੋ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਸਚੇਤ ਹੋ, ਓਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ
ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲ ਦੇਵੇਗਾ,ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ
ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਅਖੀ ਜਮਾਕੇ ਵੇਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ
ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦਿਸੇਗੀ, ਇਸੀ
ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਘਟ ਘਾਬਰੇਗੀ, ਛੇ ਸਤ ਵੇਰ ਦੋ

ਅਮਲ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ

ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਇਲਾਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਦੋ ਗਲਾਂ ਚੇਤੇ ਰਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਕ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾ ਦੇਣਾ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ,ਅਤੇਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੌਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਧੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਏਹ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਖੁਲਕੀ ਤੇ ਨਰਮ ਸੁਭਾ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਖਿੜ ਜਾਏਗੀ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਬੁਰੇ ਖੁਲਕ ਤੇ ਸਖਤ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਅਮਲ ਬੀਮਾਰ ਵਾਸਤੇ ਬੋਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਲਟੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੱਪ (ਬੁਖਾਰ) ਲਾਹਣ ਦਾ ਜਾਦੂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਕ ਸਜਰਾ (ਤਾਜ਼ਾ) ਸਿਓ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ,ਕੇ ਇਸ ਸਿਓ ਨਾਲ ਅਜ ਰਾਤ ਜਦ ਕੇ ਤੂੰ ਡੂੰਗੀ ਨੀਂਦਰ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇਂਗਾ,ਤੇਰਾ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਏਹ ਆਖਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦਸ ਬਜੇ ਦੇ ਲੱਗ ਭੱਗ ਜਦ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਅਖ ਲਗ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਖਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਸਿਓ ਨੂੰ ਸੱਤ ਵੇਰ ਉਸ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਛੋਹਕੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਖ ਆਓ, ਜਦ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬੀਤ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਉਸ ਸਿਓ ਨੂੰ ਚੁਕ ਕੇ ਚੁਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸੁਟ ਆਵੇ, ਪਰ ਆਵਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖੇ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇ।

ਨੋਟਃ- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਿਓ ਨੂੰ ਚੁਰਸਤੇ ਵਿਚ

ਸੁਟਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕੇ ਅਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੀ ਰਖੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰਜਾਵੇਗਾ।

ਛੇਵਾਂ ਸਬਕ ਆਮਲ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ

ਆਮਲ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦਾ ਪਕਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ (ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ) ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲਾ, ਮੇਹਨਤੀ ਸਬਰ ਵਾਲਾ, ਨਰਮ ਦਿੱਲ ਅਤੇ ਈਸ਼੍ਵਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਮੂਲ (ਜਿਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ) ਆਮ ਤ੍ਰੀਕੇ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦਾਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਕ ਵਧਾਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਾਮੂਲ ਲਭੋ:—

ਖੂਬਸੂਰਤ (ਸੋਹਣਾ)ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਸ ਸਾਲ ਤੋ ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ,

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੜਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੧੯ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲ ਨ ਬਣਾਓ, ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਵਾਲ ਬਰੀਕ ਅਖੀਆਂ ਰਸੀਲੀਆਂ ਨਾਜ਼ਕ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬੀਅਤ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ (ਧੀਰੀਆਂ)ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁੱਤਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਕਾਲੀਆਂ ਨ ਹੋਣ।

ਨੋਟਃ–ਮਾਮੂਲ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਲੜਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ

(੧)ਹਾਲਤ ਬੇਦਾਰੀ(ਜਾਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾਣੇ (ਹੋਸ਼ ਕਾਇਮ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੨) ਮਾਮੂਲੀ ਨੀਂਦ

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਹੋਸ਼ (ਸੁਰਤ) ਟਿਕਾਣੇ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਲ ਦੇ ਹੁਕਮ ਬਿਨਾਂ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਖੋਹਲ ਸਕਦਾ।

(੩) ਡੂੰਗੀ ਨੀਂਦ

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਡੂੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ, ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਹਵਾਸ (ਸੁਰਤਾਂ) ਨਕੱਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੋਲਨਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਵਾਲ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਤੇ ਜਵਾਬ(ਉਤ੍ਰ)ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਪਰ ਇਹਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰਦੁਨੀ-ਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਆਮਲਦੇ ਹੋਰਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ।

(੪) ਖਾਬ ਬੇਦਾਰੀ (ਜਾਗ੍ਰਤ ਸੁਪਨ)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ

ਕਾਤੇਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਆਮਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜੇਹਾ ਭੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਕੁਝ ਚਿਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਆਪਨੇਆਪਖੁਲ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਾਰ ਆਮਲ ਭੀ ਨਾ ਜਾਣ ਸਕਿਆ, ਕਿ ਇਸ ਉਤੇ ਖ਼ਾਬ ਬੇਦਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਖ਼ਾਬ ਅਮੀਕ (ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ) ਦੀ,ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਕੌੜੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਲਾਕੇ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਿਆਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ ਮਾਮੂਲ ਉਹੀ ਗਲ ਕਹੇ ਜੇਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਅਖਵਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੱਖੀਆਂ ਖੁਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਸਮਝ ਲੋ ਕਿ ਉਸ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਮਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੫)ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰੀ (ਗੈਬ ਦੀ ਜਾਨਣਾ)

ਇਹ ਹਾਲਤ ਜਿਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਕੱਠਨ ਭੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਭੀ ਹਰ ਆਮਲ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਭੂਤ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿਖਤ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮਲ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਯਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਤੇ ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੬) ਸਮਾਧੀ

ਇਹ ਆਖਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਆਮਲ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਂਦਾ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਰ ਇਕ ਗਲ ਦੂਰ
ਨੇੜੇ ਦੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਦੀ ਗਲ
ਕਿਇਸਦਾਦਿਲਦੁਨੀਆਂਦੀਆਂਸਾਰੀਆਂਖਾਹਸ਼ਾਂ
ਨੂੰ ਛੋੜਕੇ ਬਾਤਨੀ ਦੁਨੀਆਂ (ਰੂਹਾਂ) ਨਾਲ
ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਘਟ
ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਪਲੰਘ ਉਤੇ ਕਪੜਾ ਵਛਾਕੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ
ਸਿਧਾ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿ
ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਦਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਰਹੇ, ਫਿਰ
ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤਕ
ਬਿਨਾਂ ਮਥੇ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਾਰਾ ਵਜੂਦ ਚਿੱਟੇ
ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਤੇ
ਬਦਨ ਢਿੱਲਾ ਛੋੜਨ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਜਦ ਇਹ ਹੋ
ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ
ਦਾ ਕਪੜਾ ਪਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਮਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਠਾਨੀ ਜਿਨੀ ਕਾਲੀ

ਬਿੰਦੀ ਬਨਾਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਰਾਦਾ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਛੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸੌਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ੍ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀ ਸਮਝਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਰੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਹੋਣ (ਗੈਬ ਦੀਆਂ ਜਾਨਣਾ) ਦਾ ਖਿਆਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਰਖੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਨਾਲ ੨ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਪਾਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਕਦੇ ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਸਿਧੇ, ਪਾਸ ਸਿਰ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤਕ, ਵਾਰੀ ੨ ਉਸ ਵਕਤ ਤਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾਂ ਚਲਾ ਜਾਏ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਮਾਮੂਲ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦਖਣ ਵਲ ਕਰਕੇ

ਬਠਾਓ,ਅਤੇ ਆਪ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਚੀ ਜਗ੍ਹਾ
ਤੇ ਬੈਠੋ,ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਸਜਾ ਹਥ ਆਪਣੇ
ਖਬੇ ਹਥ ਵਿਚ, ਤੇ ਖਬਾ ਆਪਣੇ ਸਜੇ ਹਥ
ਵਿਚ ਪਕੜੋ, ਕਿ ਤਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿਚ
ਮਿਲੀਆਂ ਰੈਹਣ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ
ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਵਖ ੨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ
ਹਥ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਉਂਗਲੀ ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਉਤੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਉਗਲੀਆਂ
ਉਸਦੀ ਤਲੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਹੁਣ
ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅਸਰ
ਪਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ
ਹਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਨਿਕਲਕੇ
ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਕਰਕੇ ਖਬੇ ਹਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ
ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਵਜੂਦ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆ
ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਜੇ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਗਣ ਤਾਂ ਖੈਰ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ
ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਇਸ
ਤਰਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਜੇ ਹਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ

ਖੱਬੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਇੰਚ ਦੂਰ ਅਤ ਬਾਕੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਭੱਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੈਹਣ ਇਹ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਪਕਾ ਜੰਮਿਆਂਰਹੇ,ਕਿ ਮਾਮੂਲਤੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ੍ ਲਿਆਰਿਹਾ ਹਾਂ,ਜਦ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਯਾ ਓਹ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਨ ਲਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਛੋੜਕੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ੧੫ ਤੋਂ ੨੦ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਫਿਰ ਲੰਮੇ ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਨੀ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਵਾਪਸ ਆਵਨ ਵੇਲੇ ਅੱਧੀ ਮੁਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ,ਲੰਮੇ ਪਾਸਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਦ ਤੋੜੀ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ੍ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨੋਟ

ਜਿਉਂ ੨ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਪਕਿਆਈ ਅਤੇ

ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਲਦੀ ੨ ਮਤਲਬ ਵੀ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਗੇਗਾ, ਬਲਕਿ ਪੂਰੀ ਮਸ਼ਕ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅੱਖਮਿਲਾਣ ਨਾਲਹੀ ਮਾਮੂਲਨੂੰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਆਇਆ ਕਰੋਗੇ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ

(੧) ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾਣ ਲਈ ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਕੁਝ ਉਲਟੇ ਲੰਮੇ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕੰਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਉਲਟੇ ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਕਰਨੇ ਕਾਫੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਛੰਡ ਦਿਤਾ ਕਰੋ, ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਮਾਮੂਲ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕਹਾਰ ਕਹਾਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਮੁਕਰਰ ਵਕਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ ਉਠੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਲ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਝਟ ਹੀ ਜਗਾ ਦੇਣਾ ਸੇਹਤ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵਾਸਤੇ

ਮਾਫ਼ੀ ਹੈ।

(੨) ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਅਕਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਛੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਸਚਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ॥

(੩) ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਮਲ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਤਾਂ ਅਸ਼ਨਾਨ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਥ ਮੂੰਹ ਧੋਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਯਾ ਦੁਧ ਦਾ ਇਕ ੨ ਗਲਾਸ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਜੂਦ ਦੀ ਕੁਵਤ ਪੂਰੀ ਰਹੇ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੩

ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰੀ

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓ, ਫਿਰ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ੨੫ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਪਿਆ

ਰਹਣ ਦਿਓ, ਮਾਨੋਂ ਓਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੁਵਾਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਬਹੁਤਹੀ ਮਿੱਠੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਲੈਕੇ ਬੁਲਾਓ, ਜੇਕਰ ਓਹ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਕੰਨ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਦਿਓ,ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਥਾਣੀ (ਜ਼ਰੀਏ) ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਕਨਪਟੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਭਰੋ,ਇਸ ਤਰਾਂ ਓਹ ਜ਼ਰੂਰ ਬੋਲੇਗਾ,ਅਤੇ ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਜੁਵਾਬ ਦੇਵੇ,ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ,ਜਦ ਓਹ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਸੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਥੇ ਹੈਂ ਜੇਕਰ ਓਹ ਜੁਵਾਬ ਵਿਚ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ, ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕਾਕੇ ਕਹੋ ਕਿ ਛੇਤੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾਹ ਨੁਕਰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਦਿਖ,ਕਿ ਤਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨਾਂ ਮਨਣ ਕਰਕ ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾਇਗੀ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਮਾਮੂਲ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਵਣ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੇਹੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਸਦੀਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਸੂਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਦਿਸਣਾ ਦਸੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕੁਝ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਜਾ ਹਥ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੇਠਲੀ ਵਲ ਅਤੇ ਖਬਾ ਮਥੇ ਤੇ ਰਖਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾਓ ਕਿ ਅਸਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇਰੀ ਅੱਖੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ,ਹੈ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਮਾਮੂਲ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ, ਕਿ ਹਾਂ ਸਫੈਦ (ਚਿੱਟੀ) ਤੇ ਨੀਲੀ ਭਾਹ ਵਾਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੋ ਕੇ ਉਸਦੇ ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪੈਹਲੇ ਛੋਟੇ ੨ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਜਿਹਾਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕੇ ਅੰਦਰ

ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਕੇਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਠੀਕ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਚੁਕ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੁਛੋ ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਦਸੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਾਲ ਪੁਛੋ ਕੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣੇ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਦੋਸਤ ਕੇਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮਾਮੂਲ ਜੋ ਆਖੇ ਤਾਰ ਦੁਵਾਰਾ ਤਸਲੀ ਕਰ ਲੌ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਿਕਲੇਗਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(੧) ਮੂਰਖ ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਖਤ ਲਿਖਾਇਆ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੨) ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਦੂਜੀ (ਓਪਰੀ) ਜ਼ਬਾਨ ਲਿਖਾਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(੩) ਮਾਮੂਲ ਵਿਚ ਵੇਖਣੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨੇ ਦੀ ਕੁਵਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੪) ਦੂਜਿਆਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਾਨਾ

(੫) ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਣਾ

(੬) ਰੂਹਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਕੇ ਮੁਰਦਾ ਰੂਹਾਂ ਨਾਲ

ਮਿਲਾਪ ਕਰਾਨਾ।

(੭) ਬੇਪਤਾ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈਣਾ।

(੮) ਚੋਰੀ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

(੯) ਗੁੰਮ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ।

(੧੦) ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦਸਣਾ

(੧੧) ਸੰਦੂਕ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਣਾ।

(੧੨) ਜੇਬ ਵਿਚ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾਦੇਣਾ

(੧੩) ਅਗੇ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣਾ।

(੧੪) ਓਥੇ ਦੇ ਹਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ੈਹਰਦੇ ਆਦਮੀਦੇ ਦਿਲਦਾ ਹਾਲਦਸਣਾ

(੧੫)ਚੰਦਰਮਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸਣਾ।

(੧੬) ਦੂਜਿਆਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸਣੇ

(੧੭) ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਸਣੇ।

(੧੮) ਇਹ ਦਸਣਾ ਜੋ ਫਲਾਣਾ ਆਦਮੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(੧੯) ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਖਜਾਨੇ ਦਾ ਪਤਾ

ਲਗਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਡਾ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਾਲ ਦਸਣਾ ਇਤ ਆਦਿਕ ।

ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ

ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਅਤੇ ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਫਰਕ

ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਹਥਾਂ ਦੇ ਹਲਾਵਣ ਯਾਂ ਪਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੁਵਤ ਮਿਕਨਾਤੀਸਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕੌਤਕ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਾ ੨ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਹੇਠਾਂ ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਦੇ ਕੁਝ ਤ੍ਰੀਕੇ ਲਿਖਕੇ ਇਸ ਸਬਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਸੁਲਾਣਾਂ (ਨੀਂਦਵਿਚ ਲਿਔਣਾ)

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਅਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਠਾਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨ ਕਰੇ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਖਿਆਲ ਕਢ ਦੇਵੇ, ਬਸ ਇਕ ਏਹ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸੌਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂਦੇ ਪਰਦੇ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕ ਜਾਣਹੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਓਹ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਵੀ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਨ ਖੋਹਲ ਸਕੇਗਾ, ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਏਹ ਹਾਲਤ ਵਰਤ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕੇ ਕੀ ਤੂੰ ਬੁਲਬੁਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਚਿੜੀਆ ਘਰਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਅਜਾਇਬਘਰ ਵਿਚ ਫਿਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂਦਾ ਜਵਾਬਦੇਵੇਗਾ,

ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਦੇ ਪਿਛੋ ਇਕ ਰੁਮਾਲ ਦੇਕੇ ਪੁਛੋ, ਕੀ ਤੇਰੇ ਹਥ ਵਿਚ ਕੁੱਤਾ ਹੈ? ਤਾਂ ਉਹ ਕਹੇਗਾਹਾਂ, ਕਿਉਂਕੇਉਸਦੀ ਤਬੀਅਤਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਉਸ ਗਿਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਸਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਦ ਤੀਕ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੋ ਤੀਨ ਅਤੇ ਖਬਰਦਾਰ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਜਾਗ ਜਾਓ, ਅੱਖਾਂਖੋਲਦਿਓ, ਆਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਗ ਪਵੇਗਾ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨
ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਕੇ ਸੁਲਾਉਣਾ
(ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ)

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਓ ਕੇ ਮੈਂ ਵੀਹ ਤਕ ਗਿਣਾਂਗਾ, ਜਦ ਇਕ ਆਖਾਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਆਖਣ ਤੇ ਖੋਹਲਕੇ ਮੇਰੀ ਵਲ ਵੇਖਣਾ,

ਇਸੇ ਤੌਰਾ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਤੇ ਕਰਦ ਜਾਣਾ, ਇਹ ਕੈਹਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਪਰ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਦੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਵਿਥ(ਦੇਰੀ) ਪਵੇ, ਜਦ ਇਕ ਵੇਰੀ ਵੀਹ ਤੱਕ ਗਿਣ ਚੁਕੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਵੇਰੀ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਵਿਚ ਦਸ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਦੇਰੀ ਪਾਂਦੇ ਜਾਉ, ਫਿਰ ਜਦ ਤੀਜੀ ਵੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਵਿਚ ਦਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਵਿਥ ਪਾਂਦੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਏਗੀ, ਕਿਉਂਕੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਘੜੀ ੨ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਵਣ ਲਗਦੀ ਹੈ,ਤੇ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਡੂੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਜੇਕਰ ਇਸ

ਅਮਲ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋਕੇ ਅਖਾਂ ਤੇ ਕਨਪਟੀਆਂ (ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ) ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਜੇਹੜੀ ਕੇ ਪੈਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੩

ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਿਠਾਕੇ ਉਸ ਦੀਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਓ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜਮ ਜਾਣ, ਦਸਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਉਹ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਰਹੇ, ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋਲੀ ਤੇ ਸਾਫ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਕਹੋ, ਦੇਖ

ਤੇਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਹੁਣ ਤੂੰ ਕੋਸ਼ਸ਼ (ਜਤਨ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖੋਹਲ ਸਕੇਂਗਾ,ਦੇਖ ਉਹੀ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰਨਾਲਬੰਦ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ, ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਨੂੰ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਉਹ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਵੇਗਾ ਪਰ ਅਖਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖੁਹਲਣਗੀਆਂ, ਜਦ ਏਹ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਮਥੇ ਤੇ ਹਥ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਦੇਖ ਹੁਣ ਤੇਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਏਹ ਆਖਕੇ ਆਪਣਾ ਹਥ ਹੱਟਾ ਲਵੋ ਅਤੇਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂਨਾਲਚੁਟਕੀ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, ਖਬਰਦਾਰ ਹੁਸ਼ਯਾਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਖਾਂ ਖੋਹਲੋ ਜਲਦੀ ਕਰੋ "ਮਾਮੂਲ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਝੱਟ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣਗੀਆਂ।



ਅਮਲ ਨਬਰ ੪

ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੜਾ ਕਰੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਲੋਕਾਂ ਵਲ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਲ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਓ,ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨਾਲ ਅਖਾਂ ਭੜਾਓ (ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ) ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ ਖਿਆਲ ਰਖੇ ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਦੇਖ ਤੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ, ਹੁਣ ਤੂੰ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰੇਂ ਪਰ ਜ਼ਬਾਨ ਨਹੀਂ ਖੁਲੇਗੀ, ਦੇਖ ਤੈਨੂੰਹੁਣ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤੂੰ ਇਸਨੂੰ ਭੁਲ ਗਿਆ ਹੈਂ ਤੇ ਹੁਣ ਤੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਨਾਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਤੇਨਾਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਏਹ ਆਖਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਵਖਰੇ

ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਿਧੇ ਹਥ ਦੀ (ਸਜੇ ਹਥ ਦੀ) ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਵਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰ ਜਾ ਲਗੇ, ਪਰ ਨਾਲਨ ਛੋਹੇ ਫਿਰ ਇਸ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਆਖੋ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਸੇ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਖੋਹਲੇ, ਉਹ ਬੜੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਖੁਲ ਸਕੇਗੀ, ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਯਾਦ ਰਹੇਗਾ।

ਜਦ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਹਥ ਆਪਣੇ ਮਥੇ ਤੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕੇ, ਦੇਖੋ ਜ਼ਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈ, ਅਤੇ ਨਾਮ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਆਖਕੇ ਆਪਣਾ ਹਥ ਹਟਾ ਲਓ,ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ,ਜ਼ਬਾਨ ਖੋਹਲ ਤੇ ਨਾਮ ਦਸ,ਏਹ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਉਹ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮਯਾਦ ਆਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ

ਨਾਮ ਦਸੇਗਾ।
ਨੋਟ:—ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਦੇ ਉਪਰਲਿਖੇ ਅਮੂਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਦ ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਨ ਬਨਾ ਸਕੋ

ਸਤਵਾਂ ਸਬਕ

(੧) ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾਣਾ।

(੨) ਜਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਤੇ ਕਰਾਮਤੀ ਆਲਾ ਬਣਾਨਾ।

(੩) ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ।

(੪) ਦਾਇਰਾ ਭਰਨਾ।

(੫) ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ (ਸੁਰੀਲਾਰਾਗ)

(੬) ਅਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਖੁਲਸਾ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨਾਲ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾਣਾ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਇਹ ਅਮਲ ਰਾਤ ਤੇ ਅਠ ਯਾ ਨੌ ਬਜੇ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਓਹ ਇਸਤਰਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੀਵਾ ਜਗਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੋ ਫੁਟ ਦੂਰ ਹੋ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਝਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਸਤਦਿਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀਵਾ ਬੁਝ ਜਾਇਗਾ।

ਨੋਟ

ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾਯਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀਆਂ, ਹਾਕਮਾਂ ਜਾਂ ਅਫਸਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਾਨਾ ਬੜੇ ੨ ਭਲਵਾਨਾਂ ਉਤੇ ਦੱਬਾ ਜਮਾਣਾ, ਦੁਸ਼ਮਨਾਂ (ਵੈਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲਹੀ ਨਸਾ ਦੇਣਾ, ਰਾਹ ਜਾਂਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਇਤਆਦਿਕਇਨਾਂਅੱਖਾਂਵਾਸਤੇਮਾਮੂਲੀਕੰਮਹਨ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਜਦਦੀਵਾਬੁਝਾਣਦੀਤਾਕਤ ਤੁਹਾਡੇਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂਇਸ ਅਮਲਨੂੰਇਸ ਤਰਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਕ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਨਜ਼ਰ ਝਮਕਾਣ ਦੇ ਜਮਾਈ ਰਖੋ, ਫਿਰ ਝੱਟ ਪੱਟ ਅੱਖੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲੌ,ਮਗਰੋਂ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾ ਦਿਓ, ਹੁਣ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਨੇਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਉਲਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਦੀਵਾ ਬੁਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ ਸਨ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਕੀਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮੰਜੀ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦਿੱਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋਂ ਕਿ ਮਾਨੋਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲ ਲੌ, ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ

ਨਜ਼ਰ ਦੁੜਾਓ, ਪਹਿਲੇ ਪੈਹਲ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸਣਗੀਆਂ, ਇਥੋ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਲਓਗੇ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੩

ਜਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਕਰਾਮਾਤੀ ਆਲਾ ਬਣਾਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ

ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪੱਥਰ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਚਪੜਾ ਲਾਖ, ਇਕ ਹਿੱਸਾ, ਸੁਰਮਾ ਜਿਤਨਾ ਲੋੜ ਪਵੇ ਪਹਿਲੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪਥਰ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪੀਹ ਲੌ, ਫਿਰ ਚਪੜਾ ਲਾਖ ਨੂੰ ਪੀਹਕੇ ਅਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਰਤਨ ਲੋਹੇਦਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪੱਥਰ ਮਿਲਾ ਦਿਓ, ਜਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੁਰਮਾ ਰਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੀ (ਛਾਪ) ਦੇ ਫੀਰੋਜ਼ੇ (ਥੇਵੇ) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ

ਉਪਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਆਦਿਕ ਸਫਾ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਬਾ ਦਿਓ, ਅੰਗੂਠੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿੱਧੀ

ਦੋਪੈਹਰ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੋਵੇ, ਅਸਮਾਨ ਸਾਫ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਨਾ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਹੋਵੇ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਦਖਣ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਹੁਣ ਅੰਗੂਠੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਇਕ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੀ ਖਬੀ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਾੜ ਲਾਕੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਬਰ-ਦਾਰ ਅੱਖਾਂ ਝਮਕਣੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ ਜਦ ਪੁੱਤਲੀ ਨੂੰ ਤਾੜ ਨਾਲ ਦੇਖਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ

ਖਿਆਲ ਬੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਬੰਨ, ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਹੁਣੇ ਛਪਿਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਰੌਸ਼ਨਜ਼ਮੀਰੀ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਹੋਗਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੀ ਲੈਣਾ, ਸਭ ਕਠਨਾਈਆਂ ਆਪੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਗਈਆਂ, ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤੱਕਇਹ ਹਾਲਤ ਅੱਖੀਆਂ ਅਗੇ ਰਹੇਗੀ, ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਕੁਵਤ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਪਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਛੁਪਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਇਕਅਜਿਹੇਸੋਹਣੇ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਦੇਖੋਗੇ, ਜਿਸਦੀ ਅਤਰ ਵਰਗੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਮਹਿਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਬਾਰਾਂਦਰੀਹੋਵੇਗੀ, ਬਾਰਾਂਦਰੀ ਵਿਚ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਬੜੇ ਅਦਬ (ਮਾਨਸੈਹਤ) ਨਾਲਸਲਾਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਆਖਣਾ ਹੋਵੇ ਆਖੋ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਵਲੋਂ ਹਰ ਗਲ ਦਾ

ਜਵਾਬ ਮਿਲੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਲਿਖਤ ਦੁਵਾਰਾ ਕਰੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਬਾਨੀ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਆਪ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ।

ਨੋਟ

ਖਿਆਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕਚੇ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਾਲੇ ਇਸ ਅੰਗੂਠੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ, ਪੈਹਲੇ ੨ ਜੇਕਰ ਇਕ ਦੋ ਵੇਰੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਪਕੇ ਆਦਮੀ ਆਖਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਾਇਦੇ (ਗੁਣ)

(੧) ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਕਰਨਾ।
(੨) ਚੋਰੀ ਗਏ ਮਾਲ ਦਾ ਕਢਣਾ।
(੩) ਮੋਈ ਹੋਈ ਤੇ ਜੀਂਵਦੀ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਨਾ
(੪) ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਪਰਚੇ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ।
(੫) ਮਰਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ।
(੬) ਮਹਾਤਮਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

(੭)ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਚੰਭੇ ਦੇਖਣਾ।
(੮)ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾ।
(੯)ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।

ਗਲ ਕਾਹਦੀ ਇਸ ਦਾ ਆਮਲ ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ

ਕਰਾਮਾਤੀ ਆਲਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੪

ਦਾਇਰਾ ਭਰਨਾ

ਸਰਸੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਸਿਆਹੀ ਨੂੰ ਖਰਲ ਕਰਕੇਅੱਛੀ ਤਰਾਂ ਘੋਂਣ ਕਰ ਲੋ, ਫਿਰ ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਠਾਨੀ ਜਿਤਨਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਓਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਜਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੫

ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ

ਉਸ ਰਾਗਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੀਲਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ(ਸਦਾ)ਲਈ ਰੈਹਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ,ਜਿਸਤਰਾਂ ਚਕੋਰ ਚੰਦ ਤੇ ਬੁਲਬੁਲ ਫੁਲ ਤੇ ਅਤੇ ਸੱਪ ਬੀਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇਮਸਤਹੈ,ਇਸਤਰਾਂਆਪਦੇਦਰਵੇਸ਼ ਦਾ ਦਿਲ ਇਸ ਰਾਗ ਉਤੇ ਆਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਠੈਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਹਸ਼ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦੀ, ਜਦ ਏਹ ਹਾਲਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਜੇਹੜਾ ਪੜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪੇ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲ

ਦਿਨ ਨਿਕਲਣਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪੈਹਲੋਂ ਨਹਾਧੋਕੇ ਵੇਹਲੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਕਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਸਨ ਵਿਛਾਕੇ ਤੇ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠੋ,ਅਤੇਸਭ ਤ੍ਰਾਂਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਤੋਂ ਦੂਰਕਰਕੇ ਸਜੇਕੰਨ

ਥੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰ, ... ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਮਖੀ ਦੇ ਭਿਣ ੨ ਕਰਨੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਵੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਾਂ ਸਾਂਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਦਲਕੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ, ਵਾਹ੨ ਇਹ ਕੈਸੀ ਪਿਆਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂ ਦਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ(ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ,) ਕੰਨ ਕੇਹੜਾ ਸੁਨ ਸੁਕਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਜੋ ਦਸ ਸਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਯਾ ਘੱਟ ਵੱਧ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਦ ਤੱਕ ਜੀਂਦੇ ਹੋ ਕਾਇਮ ਰਖੋ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੬
ਦਿਨ ਨੂੰ ਤਾਰੇ ਦਿਸਨ

ਅਧਾ ਘੰਟਾਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਆਸਨ

[illegible] ਬੈਠ, ਅਤੇ ਇਕਟਿਕਾਣਾ ਮਿਥਕ ਪਾਣੀ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤ੍ਰੀਹ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ (ਘੁਸਣ) ਕਰਨ ਦੇ ਇਕਤੀਸਵੇਂ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਚਾਰਬਜੇਉਠਕੇਕਿਸੇ ਚਮਕਣਵਾਲੇ ਤਾਰੇ ਤੇਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਨਿਕਲਣ ਤਕ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਗਰਦਨ ਥਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਸਾਹ ਲੈ ਲਓ, ਪਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨ ਭੁਲਣਾ, ਦੋਪੈਹਰ ਨੂੰ ਛੋੜ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹੀ ਤਾਰਾ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਏਗੀ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੭

ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਵਖਾਉਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਜਦ ਵੇਖੋ ਕੇ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਥਕਾਨ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਕੁਵਤ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਓਗੇ।

ਤਰੀਕਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਵਲਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂਕਰੋ,ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜੂਦ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਘਟ ਗਈਹੈ,ਤੇਉਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਜੋ ਕਿ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਠਵਾਂ ਸਬਕ

ਇਲਮੇ ਨਫਸ (ਵਜੂਦ ਦਾ ਇਲਮ) ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ

ਇਹ ਸਾਹ ਜਿਸਤੇ ਅਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਓਹ ਤਾਕਤ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ,ਜਿਸਤੇ ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਹਰ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੋਹ

ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ' ਬਲਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੈ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਖਬੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਸੁਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਬਣਾਣੀ ਹੋਵੇ ਓਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ ਖਾਏ ਤੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਸੁਰ ਵਿਚ ਪੀਏ, ਭੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਾਏ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਖੱਬੀ ਸੁਰ ਚਲਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਪਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਜੀ ਸੂਰ ਚਲਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਰ ਲੇਟੋ, ਜੇਹੜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਰੂੰ ਦੀ ਵਡੀ ਵੱਟੀ ਦੇ ਦਿਓ, ਜੇਹੜਾਆਦਮੀ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਓਹ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਜੀਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੁਖ ਦਰਦ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ।

ਮਰਨ ਦਾ ਹਾਲ

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਬੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਜੇ ਸੁਰ ਜੇਕਰ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ ਚਲਣ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲੋ ਜੋ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਉਮਰ ਹੈ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇਵਿਚੋਂ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਘੇ

ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਹੜਾ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇਦਾ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਥ ਚੁਮਕੇ ਉਸੀ ਪਾਸੇ ਦਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਖੋ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬੀਤੇਗਾ ਜਦ ਫਿਕਰ ਯਾ ਰੋਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੇ ਅਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਾਓ ਸਾਰੇ ਧੂੰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਾਕਮ ਮੇਹਰਬਾਨ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹਾਕਮ ਯਾ ਅਫਸਰ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾਹੋਵੇ ਤਾਂਦੇਖੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਹੜੀ ਸੁਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਹਾਕਮ ਦੀ ਵਲ ਕਰਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹਾਕਮ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਖਾਸਤ ਕਦੇ ਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਓਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ

ਜਦ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੌਣ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜਾ ਕਦਮ ਉਠਾਕੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਚਲਕੇ ਠਹਿਰ ਜਾਓ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਉਸੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਉਠਾਓ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੇੜੀ ਜਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਹਰ ਦੇਣਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਹਰਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਕਰੋ, ਜ਼ਰੂਰ ਜਿਤੋਗੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਸੁਰ ਵਿਚ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨਗੀ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕੇ ਸੂਰਜਸੁਰ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਦੱਬ ਦੱਬਾ ਪਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀ ਕਰਨ

ਜੇਕਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਖੇ ਵਿਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਲਾਪਖ ਵਿਚ ਨੌਚੰਦੇ ਐਤ ਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਭੋਗ ਕਰੋ, ਪਰ ਐਸੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਸੁਰਜਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਯਾਦ ਰਹੇ ਕੇ ਅਮਲ ਹੁਬ ਦਾ ਏਹ ਇਕ ਜਾਦੂ ਭਰਿਆ ਚਟਕਲਾ ਹੈ।

ਮੁੰਡਾ ਯਾ ਕੁੜੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਭੋਗ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਆਮਲ ਦਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਮੁੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕੁੜੀ ਪਰਭੋਗ ਸ਼ੁਕਲਪੰਖਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖਤ ਵਿਚ ਅਸਰ ਭਰਨਾ

ਖਤ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਕੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਨਚੰਦੇ ਆਇਤਵਾਰ ਜਦਕੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ ਖਤ ਲਿਖੋ।

ਇਕ ਚੰਗੀ ਗਲ

ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਦਰ ਸੁਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਚੰਦ੍ਰ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਓਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਸਖਤ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਨ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਯਾ ਓਪਰੇ ੨ ਬਿਆਨ

ਬੀਮਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਬੰਦ ਸੁਰਦੀ ਵਲ ਬੈਠਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਮੌਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੀ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋਜਾਵੇ।

ਮੁਸਾਫਰ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸਜਾ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸਾਫਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਮੁੜ ਆਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਖਬਾ ਸੁਰ ਚਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੁਸਾਫਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਮੁਸਾਫਰੀ ਵਿਚ ਰੈਹਣਾ ਪਵੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਥੋਂ ਬੰਦ ਸੁਰ ਵਲ ਆਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਹੋਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ ਕੰਮ ਬਨਿਆ ਬਣਾਇਆ ਵਿਗੜ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜੋ ਸਵਾਲੀ ਬੰਦ ਸੁਰ ਦੀ ਵਲੋਂ ਆਕੇ ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਨੂੰ ਹੋਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਹੀ ਨਾ ਉਮੈਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੀ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗਰਭ ਦੇ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲ ਬੰਦ ਸੁਰਦੇ ਪਾਸੋਂ ਬੈਠਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਗਰਭ ਥੋਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਆਮਲ ਦੀ ਖਬੀ ਸੁਰ ਹੈ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਜੇ ਸਜੀ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੁਲਾਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਾਨੀ

ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਪੁਛੇ ਕੇ ਫੁਲਾਣੇ ਕੰਮ

ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਹਾਨੀ, ਤਾ ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ ਕੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਛਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਮਾਸ਼ੂਕ (ਪਿਆਰਾ) ਮਿਲੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਵਲ ਬੈਠਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਅਤੇ ਆਮਲ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਚੋਰੀ ਗਿਆ ਹੋਯਾ ਮਾਲ ਮਿਲੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀਹ ਮੀਂਹ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਕੇ ਅਜ ਮੀਂਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਆਮਲ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖ ਲਵੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਨੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੀਂਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਪੁਛਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਮੀਂਹ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟਃ—ਨੌਵਾ ਤੇ ਦਸਵਾਂ ਸਬਕ ਰਸਾਲਾ ਪਿਆਮ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਜ ਚੁਕਾ ਹੈ।



ਇਲਮੇ ਯੋਗ ਅਥਵਾ ਮਿਸਮਰਜ਼ਮ ਦਾ

ਨੌਵਾਂ ਅਤੇ ਦਸਵਾਂ ਸਬਕ

ਸਮਾਧੀ ਤੇ ਇਸਮ ਆਜ਼ਿਮ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ !

ਆਦਮੀ ਦਾ ਜਿਸਮ (ਵਜੂਦ) ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆਂ ਹੈ, ਮਾਦ (ਤਤ) ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਰੂਹ, ਇਨਾਂ ਵਿਚ ਤਤ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਰੂਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਰੂਹ ਇਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਉਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉਮੈਦ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਂਵਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਹਲਾਂਉਂਦੀ ਹੈ ਹਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਰ ਯਾਂ ਤਾਸੀਰ ਹੈ ਜਦ ਹਰਕਤ (ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ) ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਪਠਿਆਂ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਯਾ ਕੰਮ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁਵਤ ਤਾਕਤ ਯਾਤਾਸੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਕਤ ਯਾ ਕੁਵਤ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਕੁਵਤ ਯਾ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਂਵਦੀਆਂ ਹਨ।

(੧) ਛੋਟੀ ਕੁਵਤ (ਕੁਵਤ ਅਦਨਾ) ।

(੨) ਬੜੀ ਕੁਵਭ (ਕੁਵਤ ਖਾਲਸ)।

(੩) ਸਬ ਤੋਂ ਵਡੀ ਕੁਭਤ (ਕੁਵਤ ਆਲ੍ਹਾ)।

ਛੋਟੀ ਕੁਵਤ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੂਹ ਅਕਲ ਹੈਵਾਨੀ (ਪਸ਼ੂ ਬੁਧੀ) ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੁਫਨਾ ਦੇਖਣਾ।

ਕੁਵਤ ਖਾਲਸ

ਇਸ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦੀਮਾਗ ਕਿਸੇ ਗਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ

ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਸ ਗਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੂਵਤ ਆਲ੍ਹਾ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਕੂਵਤ)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜੀਆਂ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਮਾਨੋਂ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਦੀ ਸਚੀ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਪੌਹਚਸਕਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ ਸਭ ਇਲਮਾਂ ਤੇ ਜਾਚਾਂ ਦੀ ਇਕ ਮਾਸ਼ੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਾਂ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੂਵਤ ਆਹਲਾ (ਸਬ ਤੋਂ ਵਡੀ ਕੂਵਤ)ਯਾ ਗਿਆਨ ਉਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੂਹ ਅਤੇ ਅਕਲ ਦੋਂਵੇ ਮਿਲਕੇ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਵੇਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕੇ ਕਈ ਕਵੀ

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਜਦ (ਵਸਤੀ) ਦੀ ਹਾਲਵ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਈ ਵਾਹਿਜਾਂ (ਨਸੀਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਤੇ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕੇ ਸਚਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਬਰਸਦੀ ਹੈ ਕਈ ਆਦਮੀ ਕਿੱਸੇ ਯਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਣ ਜੇਹੜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆ ਗਲਾਂ ਦਾ ਸਬਬ ਏਹ ਹੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਬਬ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਹ ਉਪਰ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਕੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਹਿਲਾਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਕੋਲੋਂ ਨਵੀਆਂ ੨ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੋ ਵਖ ੨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਪਰ ਜਦ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚਇਕ ਨੂਰਚਮਕਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂਰ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਸਰ ਸਾਰੀਆਂ

ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਿਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਦਰ ਅਸਲ ਇਹਤਰੀਕਾ ਐਸਾ ਹੈ ਜੋਕੇਸਚਾਈ ਦਾ ਖਜਾਨਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇ ਜੇਕਰ ਓਹ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇ ਜੇਕਰ ਗਰੀਬ ਹੈ ਤਾਂ ਦੌਲਤਮੰਦ ਬਣ ਜਾਏ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਕਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਸਮਝਲਵੋਕੇ ਉਸਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕਿਸੇਗਰੀਬਨੂੰ ਦੌਲਤਮੰਦ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਕੁਝ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹੁਣ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਓਹ ਕਾਬੂਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਕਮਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਕਾਬੂਕਰਨ ਦਾ

ਇਲਮ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਚਲਾ ਆਂਵਦਾ ਸੀ ਪ ਰਯੂਰਪ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਇਸ ਜਾਹਿਰਾ ਇਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਸੀਹੀ ਮਜਬ ਦਾ ਇਕ ਮਰਕਜ ਮਨਿਆ ਜੇਕਰ ਗੌਰ ਦੀ ਨਜਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸਚਾਈ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਆਯਾ ਇਸ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਇਮ ਹੋਣਾ ਮਸਹੀ ਦੀਨ ਦੇ ਹੁਕਮਾ ਤੇ ਸੁਟਿਆ ਕਾਇਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਯਾ ਹੁਕਮ ਇਹ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਯਾ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਦੁਖ ਨਾ ਦੇਵੇਂ।

ਦੂਜਾ। ਤੂੰ ਸਚ ਬੋਲੇ ਗਾ

ਤੀਜਾ ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਨ ਕਰੇਗਾ

ਚੋਂਥਾ ਤੂੰ ਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਲਵੇਗਾ ਨਹੀਂ

ਪੰਜਵਾਂ ਤੂੰ ਪਸ਼ੂ ਪੁਣਾ ਤੇ ਵਜੂਦ ਦੀਆਂ ਖਾਇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਵੇਂਗਾ

ਛੇਵਾਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਖੇਂਗਾ

ਸੱਤਵਾਂ ਤੂੰ ਸਬਰ ਕਰੇਂਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਇਕ੍ਰਾਗਰ ਕਰੇਂਗਾ ॥

ਅਠੱਵਾਂ ਤੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਈਸ਼੍ਵਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨੇਂਗਾ ॥

ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਵਿਚ ਤ੍ਰਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਉਪ੍ਰ ਲਿਖੇ ਅਠੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕਲਿਆਂ ਬੈਠਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਚਾਹੀਏ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਆ (ਪ੍ਰਾਰਥਨ) ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕੇ ਹੇ ਈਸ਼੍ਵਰ ਤੂੰ ਜੋ ਕੇ ਨੇਕੀ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈਂ, ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਇਕ ਬੇਟਾ (ਪੁਤ੍ਰ)ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਲ ਦੇਹ, ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਦਾ ਰਾਹ ਦਸ, ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾਹੈਂ, ਅਤੇਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਚਾਂਹਦਾ ਹਾਂ,ਤੇਰੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕੇ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੈਂ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਹਥਾਂਵਿਚਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਯਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹਾਂ, ਕੇ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਲਾਏਂਗਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਠਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨੂੰ

ਇਕ ਹਫਤਾ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਤੇ ਦੋਪੈਹਰ ਨੂੰ ਦਿਲਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨਾਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਿਆਂ ਗੁਣਾਂ ਉਪ੍ਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਨਾ ਕੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਈਸ੍ਵਰੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਮਲੂਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਕਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਇਕ ਨੂਰ ਚਮਕਣ ਲਗੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਰਾਮ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕੇ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਮਾਰਫਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਮਲੀਏ,ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਠਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਦਾ ਸਿਮਾਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੇ ਸ਼ੁਗਲ ਨੂੰ ਨ ਬਦਲੋ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨ ਕਰੋ,ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਜੋ ਤਾਸੀਰ (ਅਸਰ) ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਆਦਤ ਦੇ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ

ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ ਉਹ ਗਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਪਸਿਆ ਨ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਪਰਾਨਾਂ ਯਾਮ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ,ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਅਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਜੂਦ ਰੂਹ ਦੇ ਉਤੇ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਾਇਜ਼ਮ ਦਾ ਮਨਸ਼ਾ ਏਹ ਹੈ, ਕੇ ਰੂਹ ਵਜੂਦ ਦੇ ਉਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਕਰੇ, ਵਜੂਦ ਤੇ ਅਕਲ ਦੋਵੇਂ ਦੋ ਹਥਯਾਰ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈਜਾਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਨੂਰ ਅਤੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਏ।

ਅਮਲ

ਇਕ ਨਵੇਕਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਲਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ

ਬੈਠ ਜਾਓ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਚਾ ਰਖੋ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਜੇ ਨਥਨੇ (ਨਾਸ) ਰਸਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿਚੋ, ਅਤੇ ਖਬੇ ਨਾਸ ਰਾਹ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰਿ ਛੋੜੋ, ਚਾਰ.੨ ਵੇਰੀ ਸਾਹ ਉਪ੍ਰ ਖਿਚੋ ਤੇ ਬਾਹਿਰ ਛੋੜੋ,ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਵੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਵਧਾਂਦੇ ੨ ਚੋਧਾਂ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਛੋੜੋ,ਜਦ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਛੋੜਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਲੋ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਜਮਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਕਰੋ,ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ,ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਬਦਨ ਦਿਆਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੇ ਸਾਹ ਦੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੋ ਜਾਏ, ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਤੇ ਮਿਠਾਪਨ ਪੈਦਾ

ਹੋਵੇਗਾ,ਅਤੇ ਇਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗੀ,ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ,ਤੋਂ ਉਠੋ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ,ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਲਗੋ ਤਾਂ ਬੀ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ,ਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵੇਹਲ ਮਿਲੇ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਆਜਾਵੇ,ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਗੇ ਵਧੋ ਤੇ ਦੂਜੀ ਗਲ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ੨ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ ਬੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪ੍ਰ ਕਾਬੂ ਪਾਲਵੋਗੇ,ਅਤੇ ਅਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਉਸਨੂੰ ਘੁਮਾਣਾ ਚਾਹੋ ਘੁਮ ਜਾਏਗੀ,ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਰੂਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਸਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਸੈਹਤ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਸਾਹ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,ਸਾਹ ਨੂੰ ਖਬੀ ਨਾਸ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਓ,ਅਤੇ ਸਜੀ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਕਢੋ, ਜਦ ਸਾਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੀ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਓਮ (ਤੇਂ) ਅਖਰ ਦਾ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ,ਸਾਹ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਹੌਲੀ ੨ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਠ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਜਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਕਪਾਸੇ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਬਰਕੀ ਕੁਵਤ ਜੇਹੜੀ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਸਾਰੇ ਬਦਨ ਵਿਚ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸਾਹਮਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਏਹ

ਨਹੀਂ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖ਼ੂੰਨ ਦੀ ਹਿਲ ਜੁਲ ਕਿਸਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਯਾ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਕੁਵਤ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਤਰਾਂ ਚਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸਾਂ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਜੇਕਰ ਹਥ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕਤਰਾਂ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਤਰਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਦੇ ਨਾਲ ੨ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਦੀ ਉਸ ਲੈਹਰ ਨੂੰ ਜੇਹੜੀ ਵਜੂਦ ਵਿਚ ਹਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ ਮਾਲੂਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਏਸੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਾਦਿਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬੀ ਸੌਖੇਹੀ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਲਓਗੇ, ਸਾਹ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤਦੀਆਂ ਲੈਹਰਾਂ ਨੂੰ ਜੇਹੜੀਆਂ ਕੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਲੂਮ ਕਰਨ ਲਗੋਗੇ ਪੈਹਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੈਹਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹਡੀ ਵਿਚ ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿਚ ਅੰਦਰ

ਕਰੋ, ਅਤੇ ਚਾਰ ਵਿਚ ਬਾਹਰ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਠ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਵੀਹ ਵੇਰੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਸ ਦਿਨ ਤਕ ਬਰਾਬਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ੨ ਵੇਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਵਿਚ ਪਕੇ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਸਤ ੨ ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵਕਤ ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ ਅਤੇ ਇਹਮਸ਼ਕ ਇਕ ਹਫਤਾ ਤਕ ਕਰੋ! ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵੀਹ ਸੈਕਿੰਡ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ ਰਖੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣੇ ਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਚਾਹੋ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ (ਸਾਹਮਣੀਆਂ) ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕੁਵਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ

ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿਸਣ ਲਗੇਗੀ।

ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਜੂਦ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਅਕਲ ਯਾ ਦਿਮਾਗ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕੁਵਤ ਤੇ ਤਾਸੀਰ ਦਾ ਮਰਕਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਜੇਹੜੀ ਕੇ ਕੁਵ੍ਤ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਲ ਨੂੰ ਇਸ ਕਦਰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਤਾਕਤ (ਕੁਵਤ)ਕੇ ਅਕਲ ਸੈਹਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਚੰਦ੍ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਕੋਲੋਂ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਚੰਦ੍ਮਾ ਕੋਲੋਂ,ਇਸ ਤਰਾਂ ਰੂਹ ਕੋਲੋਂ ਅਕਲ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਅਕਲ ਕੋਲੋਂ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੂਹ ਦਾ ਉਲਟ ਅਕਲ ਤੇ, ਅਤੇ ਅਕਲ ਦਾ ਵਜੂਦ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਲ ਦਾ ਰੂਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਤੋਂ ਏਹ ਮੁਰਾਦ ਹੈ, ਕੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਰੂਹ ਅਕਲ ਨੂੰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਕਲ ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ ਰੂਹ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇਵੇ।

ਏਹ ਗਲ ਅਕਲ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਤਾਕਤ ਥੋਂ ਛੁੜਾਨ ਵਿਚ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਦ ਤਕ ਕੇ ਅਕਲ ਵਿਚ ਯਕਸੂਈ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵ ਏਹ ਕੇ ਅਕਲ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਧਰ ਚਾਹੇ ਲਗਾਯਾ ਜਾਏ, ਜਦ ਅਕਲ ਵਿਚ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਰੈਹਣਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਏਹ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਉਸਨੇ ਰੂਹ ਕੋਲੋਂ ਲਈ ਓਹ ਰੂਹ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਤੀ, ਅਤੇ ਜਦ ਏਹ ਗਲ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਉਸ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਗਿਆ, ਜਿਸਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਲ ਦੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਕੁਵਤ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਕਲ ਦੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਏਹ ਮਤਲਬ ਹਨ, ਕਿ ਅਕਲ ਤੇ ਰੂਹ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੇਦ ਨਾ

ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਅਕਲ ਨੂੰ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਰਖ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾ ਆਵਣ, ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਲ ਚਾਹ ਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਉ ਕਿ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਯਾ ਅਕਲ ਨੂੰ ਇਕ ਸੌ ਚੌਤਾਲੀ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਈਸ਼੍ਵਰ ਵਲ ਜੇਹੜਾ ਕੇ ਮੁਹਬਤ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਲਗਾ ਸਕੋ, ਪਰ ਹਜ਼ੂਰੀ (ਸਾਹਮਣੇ) ਦੇ ਨਾਲ ਤਾ ਵਾਕਫੀਅਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਬੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਵਜੂਦ ਅਕਲ ਯਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਿਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕੇ ਵਾਕਫੀਅਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਜੇ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜੂਦ ਦਾ ਚਮਕਾਰਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇਲਮ ਦੇ ਜਾਣਨ ਯਾ ਗਿਆਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪੌੜੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਗਏ,

ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗ੍ਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੰਜ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਖਿਆਲ ਲਾਓ

(੧)ਖੂਬਸੂਰਤੀ(੨)ਤੰਦਰੁਸਤੀ (੩) ਦੌਲਤ (੪) ਖੁਸ਼ੀ ਯਾ ਲਿਆਲ ਜ਼ਮਾਨਾ (੫) ਗਿਆਨ ਯਾ ਵਾਕਫੀਅਤ।

(੧) ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗ੍ਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (੨) ਦੌਲਤ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਦੌਲਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (੩) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (੪) ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (੫) ਅਕਲ ਢੂੰਡਣ ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਅਕਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਯਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਇਕ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹੁਕਮ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖਿਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਜਦ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਰੂਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਆ ਗਈ, ਅਤੇ ਆਪ ਆਪਣਾ ਨੂਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਗੀ।

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰ ਵਾਰੀ੨ ਇਕ ਹਫਤਾ ਤਕ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ !

ਖਿਆਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਜਮਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਦੌਲਤ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹਾਂ, ਜੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਣੋਂ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ, ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਸਮ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਹੈ ਬਸ ਇਸਨੂੰ ਵਜੂਦ ਲਈ ਮੰਗ ਲਓ, ਅਤੇ ਵਜੂਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਏਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ,

ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕੇ ਮੈਂ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰ ਚੁਕੋ, ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ, ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏਹ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਏਹ ਆਖੋ ਕਿ ਮੈਂ ਖੂਬ ਸੂਰਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਏਹ ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੋਣ ਲਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਸੂਰਤ ਤੋਂ ਖੂਬ ਸੂਰਤ ਬਣਨ ਲਗੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਅਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ

ਖਿਆਲ ਭੀ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਜੇਹੜੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹੁਕਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖਿਆਲ ਜਮਾਯਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜਿਧਰ ਜਮਾਯਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਤ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਮਿਲ ਗਈ।

ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਰਜਾ ਆਨੰਦ ਯਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਯਾ ਜੀਵ ਯਾ ਆਤਮਾਵੀ ਮੁਹਬਤ ਹੈ, ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਦੇ ਸਬਬ ਮੁਹੱਬਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਹੱਬਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਜੂਦ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਵਜੂਦ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਰੂਹ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਰੂਹ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਗਲ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਹੌਲੀ ੨ ਉਸ ਗਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਬੱਬ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ ਜਦ ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰੂਹ ਅਕਲ ਤੇ ਵਜੂਦ ਸਭ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਖਾਂ ਖੋਹਲਕੇ ਇਹ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਖਿਆਲ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਕਹਿਲਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਜਦ ਜ਼ੂਇਜ਼ਮ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਆਖਰੀ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਇਕ ਚਮਕਾਰਾ ਦਿਸਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਵਜੂਦ

ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਕਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਯਾ ਖੁਸ਼ੀਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇਹੌਲੀਰ ਤੇ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਅਤੇ ਈਸ਼੍ਵਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦਾ, ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕੰਮ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਓਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਸਵਾਂ ਸਬਕ ਇਸਮ ਆਜ਼ਿਮ

ਦਸਵੇਂ ਸਬਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪ ਦਾ ਇਲਮ ਮੁਕਦਾ ਹੈ ਅਜ ਮੈਂ ਆਪਨੂੰ ਇਸ ਅਮੋਲਕ ਰਤਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਦਾਂ ਹਾਂ, ਜਿਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੇ ਖੋਜੀ ਹਮਾਲੀਆ ਪਹਾੜ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਘਾਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਵਰ੍ਹੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਇਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸੈਂਹਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਮੰਤਰ ਹੈ

ਆਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੋ ਅਖਰ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਨ ਹੈ, ਸਤ ਵਲਾਇਤਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅਗੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤ ਬਦਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਗ਼ਮ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਆਂ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਓਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਅਜ਼ਿਹੀ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੁਨੀਆਵੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨੀ ਸਖਤੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ ਸੱਪ ਠੂਹੇਂ ਜ਼ੈਹਰਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਚਿੱਤ੍ਰੇ ਆਦਿਕ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖੌਫ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



ਲਓ ਇਹ ਮੰਤ੍ਰ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ
ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਓ

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੈਹਣ ਉਪਰ ਚਲੋ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਦੁਖਾਓ, ਸਾਰੇ ਜਹਾਨ ਨੂੰ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਜਾਣੋ, ਇਨਸਾਨੀ ਤੇ ਹੈਵਾਨੀ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋੜ ਦਿਓ।

ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸਵੇਰੇ ਚਾਰ ਬਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾ ਧੋਕੇ ਵੇਹਲੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉੱਤ੍ਰ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖੋ ਜਿਥੋਂ ਉਸਦੀ ਟਿਕ ੨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆ ਸਕੇ ॥

(੧) ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।

(੨) ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਲੌ ॥

(੩) ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਹੋਕੇ ਘੜੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਟਿਕ ੨ ਨਾਲ ਇਸ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਸਤ ਦਿਨ ਤਕ ਇਹ ਅਮਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਘੜੀ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਛੋੜ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਤਨੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅੱਠਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਆਪ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਗਏ, ਪਰ ਖਬਰਦਾਰ ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰ ਬੈਹਣਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਕੀਤਾ ਕਤਰਿਆ ਮਿਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਇਗਾ।

ਹੁਣ ਅਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਸੁਣੋ, ਅੱਠਵੇਂ ਦਿਨ ਘੜੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੌੜਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਓਹ ਇਹ ਕਿ ਚੌਕੜ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠਣ

ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪਨੂੰ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਆਪ ਇਕ ਵਡੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹਰਯਾਉਲ (ਸਬਜ਼ੀ) ਹੀ ਹਰਯਾਉਲ ਹੈ, ਦਰਖਤ ਫੁਲਾਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲਦੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਰੰਗ ੨ ਦੇ ਪੰਛੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਕਿਧਰੇ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਆਸਮਾਨ ਨਾਲ ਗਲਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਧਰੇ ਸਮੁੰਦਰ ਲਹਿਰਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਤੇ ਦੋਝਾਨ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸਮ ਆਜ਼ਿਮ......ਦਾ ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੋਵੇਗਾ,ਅਤੇਉਸੀ ਵੇਲੇ ਜਦ ਕਿ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਸਿਫਤ ਅਤੇ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਇਕ ਵਕਤ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ ਫਿਰ ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਦੂਜੇ ਵਕਤ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸੀ ਤਰਾਂ ਹੋਰ ਬੀ ਇਕ ੨ ਘੰਟਾ ਦੋ

ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖੇ, ਫਿਰ ਅਗੇ ਆਪ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਹੈ, ਇਤਨੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਆਪ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਏਗੀ ਜਿਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਕ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਆਯਾ ਆਪਨੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਕੇ ਮੰਤਰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਮ ਕਰਕੇ ਪਲਾਣ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੂਹਾਂ ਲੜ ਗਿਆ ਆਪਨੇ ਇਸੀ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਝਟ ਉਸਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਯਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਥ ਪੈਰ ਫੂਲ ਗਏ ਬਦਨ ਨੀਲਾ ਹੋਗਿਆ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਗਿਆ ਅਤੇ ਜਾਨ ਦਾ ਫਿਕਰ ਪੈ ਗਇਆ ਆਪਨੇ ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਤੇ ਹਥ ਫੇਰਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋ ਬੈਠਾ ਫਾਇਦੇ ਬਹੁਤ ਹਨ ਪਰ ਮੰਤਰ ਇਸਮਆਜਿਮ ਖਲਕਤ ਦੇ ਭਲੇ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਏ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਾਇਦੇ ਦੀ

ਜਗ੍ਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਨੰਬ੍ਰ ੧ ਕੰਮ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਣ

ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪਕਾ, ਸੰਤੋਖੀ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲਾ, ਨਿਡਰ, ਤਾਕਤਵਾਲਾ ਬਹਾਦਰ, ਨੇਕ ਆਦਤ ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸਦੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣ

ਸੁਭਾ ਚੰਚਲ ਨ ਹੋਵੇ, ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ, ਕੰਮ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੀਵੀਂ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਆਰੀ ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਨ ਪਰ ਉਪਰਲੇ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ।

ਹਦਾਇਤਾਂ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਖਾਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ "ਆਮਲ" ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 'ਮਾਮੂਲ' ਕਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੂਲ ਯਾ ਧੂਪ ਆਦਿਕ ਦੀ ਧੂਣੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮਲ ਤੇ

ਮਾਮੂਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਾਕ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਖਾਸਕਰ ਉਸ ਦਿਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਾਸ, ਲਸਨ, ਗੰਡਾ ਆਦਿਕ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ ਅਮਲ ਕਿਸੇ ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਯਾਂ ਬ੍ਰਿਤੀ ਉਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਬਦਲ ਨ ਹੋਵੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚਾਨਣ ਵਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨਾ ਘਟ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ੧੨ ੧੪ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਮੂਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਿੱਠ ਪਹਾੜ (ਉਤ੍ਰ) ਵਲ ਹੋਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰਖੇ ਤੇ ਸਜੇ ਹਥ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਮੇਤ ਖੱਬੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰਖ ਲਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਾਰਾ ਠੀਕ ਰਹੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਿਧਾ ਰਖੋ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਨਾਂ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਤੇ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲ ਲਗਾ ਲੈਣਾ

ਚਾਹੀਏ।

ਹੁਣ ਆਮਲ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਬੈਹਕੇ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਅਰਥਾਤ ਨੱਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ (ਜਿਥੇ ਹਿੰਦੂ ਲੋਕ ਤਿਲਕ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ) ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਕੇ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹੀ ਇਰਾਦਾ ਰਖੇ ਕੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਰੌਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ (ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਪੁਜਕੇ)ਹੋਕੇ ਸਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ। ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਫੇਰ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇਵੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਵੱਜਾ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਸੱਜੀ ਅੱਖ ਵਿਚ ਟਿਕ ਟਿਕੀ ਲਾਕੇ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਵਸ ਲਗਦਿਆਂ ਅੱਖ ਨਾ ਝਮਕੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਪਿਛੋਂ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਬੱਸ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੇਹਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇਗਾ, ਬਲਕੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਅਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦਿਸੇਗਾ, ਦੇਖੋ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖੋ ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ

ਆਦਮੀ ਖੜੋਤਾ ਹੈ, ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਮਾਮੂਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਹੇਗਾ ਕੇ ਹਾਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਖੜੋਤਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹੇ ਤਾਂ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਹੋ ਦੇਖੋਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਖੂਬ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੇਖੋ, ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਸੇਗਾ, ਫੇਰ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਹੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਚੂਹੜੇ ਨੂੰ ਸਦਕੇ ਜਗ੍ਹਾ ਸਫਾ ਕਰਾਓ, ਇਕ ਮਿੰਟ ਪਿਛੋਂ ਪੁਛੋਂ ਕੀ ਚੂਹੜਾ ਚਾੜੂ ਦੇ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਮੂਲ ਕਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਮਾਸ਼ਕੀ ਆਕੇ ਪਾਣੀ ਛਿਣਕਾ ਜਾਵੇ ਜਦ ਮਮੂਲ ਕਹੇ ਛਿੜਕਾ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰੀ ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ ਜਦ ਦਰੀ ਵਿੱਛ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰਖੋ ਜਦ ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿਕ ਵੀ ਡੱਠ ਜਾਣ ਤਦ ਕਹੋ ਕੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਜ਼ੀਰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਇਹ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਹੋਲੀ ੨ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਘਬਰਾਵੇ ਨਾਂ ਤੇ

ਹੌਲੀ ੨ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੁਜ ਜਾਵੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਵੇ ਤਦ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਕਰਕੇ ਕਹੇ ਕਿ ਜਨਾਬ ਜੇਕਰ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਕਰਾਂ ਜੇਕਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕਹੇਗਾ ਹਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪੁਛਣਾ ਹੋਵੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਗਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਈ ਮਾਮੂਲ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਘਾਬਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ ਜਿਉਂ ੨ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋਗੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਔਖੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁਛਣੇ ਚਾਹੀਏ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਅਮਲ ਮੁਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੇ ਤੇ ਫੇਰ ਜਦ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਰਸਨ ਦੇਣੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ

ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਫੂਕ ਮਾਰੋ ਤੇ ਕਹੋ ਕੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹੋ।

ਨੋਟ—ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਮਲ ਕਰੋ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ੍ਵਾਸ ਨੱਕ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸੁਆਦਲੇ ਨਾਵਲ

ਡਾਕੂ ਮੈਕਅਰ ਰਾਮਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮੁਕੰਮਲ ੧॥) ਜਗਤ ਤਮਾਸ਼ਾ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ ਫੀ ਹਿਸਾ ॥।) ਜੋਗਨ ਜਾਦੂ ਗਰਨੀ ॥=) ਹਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ॥) ਜ਼ਬੇਲਾ।) ਖੂਨੀ ਹਾਰ ੧॥) ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ॥।) ਬ੍ਰਹਮਾਂ ਦੀ ਸੈਰ।) ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਦਰੀ ਜੀ ।=) ਰਾਜ ਰਾਣੀ ਸਵਾਦਲਾ ਨਾਵਲ।) ਲੜਾਕੀ ਸੱਸ ।=) ਦਲੇਰ ਕੌਰ ਮੁਕੰਮਲ ੧) ਚੰਚਲ ਮੂਰਤੀ ॥।) ਭੂਤ ਵਿਦਿਆ ਕਹਾਨੀਆਂ ॥।) ਕਾਲਾ ਦੇਗੀ ਦੀ ਲੁਟ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕੌਰ ॥) ਅੰਗਰੇਜ਼ ਡਾਕੂ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ ਸਵਾਦਲੇ ੧॥) ਢਾਈ ਸੌ ਹੀਰੇ ੧॥) ਸ਼ੁਸੀਲ ਕੌਰ।) ਮਾਲ ਗੁਦਾਮ ਵਿਚ ਚੋਰੀ ≡) ਕਮਾਈ ਦੀ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ

ਜੇਕਰ ਆਪ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਸੋਹਬਤ ਵਿਚ ਪੈਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗਵਾ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਤੀਵੀਂ ਕੋਲ ਗਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ, ਰੇਲਦੇ ਸਫਰ, ਯਾ ਪੈਦਲ ਦੌੜਨ ਕਰਕੇ ਯਾ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਗੈਰ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬੀਰਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਬਜ਼ੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਗੇ ਲਈ ਨਾਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਜੁਵਾਨੀ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ 'ਸੁੰਦਰ ਰਸ, ਤੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ 'ਸੁੰਦਰ ਲੇਪ' ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ, ਇਹ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਲ ਰਸ ਦਾ ੧।) ਲੇਪ ਦਾ ੨॥)

ਇਕ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ

ਟ੍ਰੈਕਟ ਸੁਸੈਟੀ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੁਸਤਕ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਉਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਪਤਿਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਦੇ ਨਜਾਰੇ ਵੇਖਣੇ ਹੋਣ ਘਰਾਂ ਨੂ ਸ੍ਵਰਗ ਬਣਾਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਏ ਮੁਕੰਮਲ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕੇਵਲ ੧॥)

ਮੰਗਾਉਂਣ ਦਾ ਪਤਾਃ—

ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ

ਸ੍ਰੀ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ